مزید اضافہ جات اور
رنگین تصاویر کے ساتھ

دس حصوں میں
مکمل کتاب

پاکستان اور ہندوستان کی

جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا

حروف تہجی کے مطابق نیا ترتیب شدہ ایڈیشن

مشہور زمانہ کتاب تاج الحکمت کے مصنف حکیم وڈاکٹر ہری چند ملتانی کی نئی تحقیقی کتاب

رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹیشنرز، ہسپتالوں، دواخانوں اور لیبارٹریوں کے لئے

پاکستان اور ہندوستان کی

جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا

پہلی بار دس حصوں میں مکمل باتصویر اضافہ شدہ تازہ ترین کمپیوٹرائزڈ ایڈیشن

حروفِ تہجی کے مطابق نئی ترتیب کے ساتھ

مصنف
حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی
گولڈ میڈلسٹ میڈیکل ریسرچ سکالر

معاون مصنف
ڈاکٹر ہری پریم ناتھ ملتانی
رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹیشنرز

تصحیح اور نئے اضافہ جات
حکیم نجیب اللہ خان رامپوری
حکیم علی احمد خان صابر رامپوری

اس کتاب میں سر سے پاؤں تک ہر مرض کا آسان علاج درج ہونے کے علاوہ مشہور جڑی بوٹیوں کے متعلق قدیم و جدید تحقیقات، جدید انکشافات اور سینکڑوں آزمودہ نسخہ جات و کشتہ جات درج ہیں۔ ایک جامع کتاب جو سابقہ تمام ایڈیشنوں سے بہتر اور نئے مفید اضافوں اور رنگین تصاویر کے ساتھ پیش کی جا رہی ہے۔

طبی کتابوں کی مشہور دکان
ملک بک ڈپو
چوک اردو بازار، لاہور
فون: 7231388, 7247480

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

نام کتاب	—o	پاکستان و ہندوستان کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا
تصنیف وتالیف	—o	حکیم وڈاکٹر ہری چند ملتانی
معاون مصنف	—o	حکیم وڈاکٹر پریم ناتھ ملتانی
تصحیح واضافہ جات	—o	حکیم نجیب اللہ خان نجیب رامپوری حکیم علی احمد خان صابر رامپوری
نیا کمپیوٹرائزڈ ایڈیشن	—o	2010-11
مطبع	—o	ندیم یونس پرنٹرز۔لاہور
ناشران	—o	ملک بک ڈپو۔لاہور

Rs. 1000=

شاکٹس

صابری دارالکتب قذافی مارکیٹ، اُردو بازار۔لاہور
فون: 7320310

صابری بک سینٹر بسطامی روڈ، سمن آباد، لاہور

قانونِ حکمت

ہم دوا دیتے تو ہیں لیکن شفا دیتا ہے تُو
خاک میں اکسیر کے جوہر دکھا دیتا ہے تُو

زہر میں بھی تیری قدرت سے شفا موجود ہے
گر نہ ہو رحمت تیری تریاق بھی بے سُود ہے

الٰہی آرزُو یہ ہے کہ جو آئے شفا پائے
مریضِ لا دَوا آ کر یہاں اپنی دوا پائے

ولیکن ہاتھ میں ہے تیرے حیات وموت کے ساماں
کوئی ہے شادِ صحت سے، کوئی ہے مرض سے نالاں

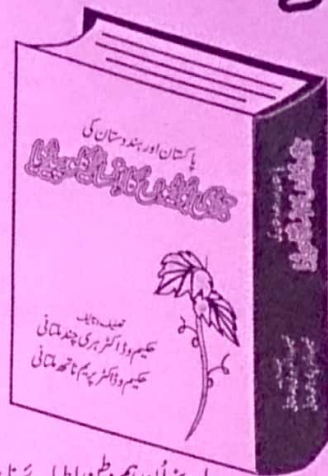
نیست در قانونِ حکمت صنفِ قسمت را علاج
طشتِ فکر بُوعلی علاج زبام اُفتادہ است

جناب حکیم صادق حسن امرتسری

"پاک وہند کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا"
مصنف ڈاکٹر ایچ ہری چند ملتانی

PAK-O-HIND KI JARRI BOOTIYON KA

ENCYCLOPEDIA

نذر (بھینٹ)

اپنے اُن ہم وطن اطبائے نامدار کے نام
جو مشرق و مغرب کے بے معنی فرق و امتیاز سے
بالاتر ہو کر مریض کی خدمت کو ہی اپنا فرض سمجھتے ہیں۔

(ہری چند ملتانی)

پیش لفظ

یہ امر موجب مسرت ہے کہ ملک کی آزادی کے بعد سے طب یونانی، آیورویدک و ہومیو پیتھک کو روز افزوں مقبولیت حاصل ہو رہی ہے اور معالجین بھی اب زیادہ شوق سے طبی لٹریچر کا مطالعہ کرنے لگے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک عرصہ سے طبی طبقہ ملک کی جڑی بوٹیوں پر ایک جامع اور مستند کتاب کا خواہاں تھا جس میں ماڈرن طریقے سے تجربات میں آچکی جڑی بوٹیوں پر بالتفصیل روشنی ڈالی گئی ہو اور سر سے پاؤں تک تمام امراض کا مکمل علاج بھی دیا گیا ہو۔ ہم نے دیکھا کہ یہ مطالبہ درست تھا اور علاج الامراض پر'' تاج الحکمت '' (پریکٹس آف میڈیسن)، گھریلو ڈاکٹر، تاج المجربات، مجربات حکماء ہند جیسی کتب کے پہلو بہ پہلو اس کی بھی ضرورت ہے۔ چونکہ ہماری نظروں میں آج تک جڑی بوٹیوں کی ایسی کوئی جامع کتاب نہیں گزری جس میں ماڈرن تحقیقات کی جڑی بوٹیوں کا بالتفصیل اندراج ہو۔ اس لئے ہم نے بہت پہلے '' تاج العقاقیر- ہندوستان کی جڑی بوٹیاں '' ترتیب دی جو کہ بہترین میڈیکل گائیڈ ثابت ہوئی۔ اب اس کتاب کا نیا اضافہ شدہ کمپیوٹرائزڈ ایڈیشن '' پاک و ہند کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلو پیڈیا '' کے نام سے آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس کتاب میں حسب ضرورت جامعیت بھی ہے اور اختصار بھی۔ علاوہ بریں اس میں جڑی بوٹیوں کی ریسرچ ابتداء سے لے کر آج تک جتنے منازل ترقی طے کئے گئے ہیں اور جو جو جدید انکشافات ہوئے ہیں اور یونانی، آیورویدک، ایلوپیتھک، ہومیو پیتھک طریقہ علاج نے جڑی بوٹیوں سے مرض دور کرنے کے لئے جو زود اثر مجربات تجویز کئے ہیں اور ماہرین طب کے تجربات میں آچکے ہیں، ان کو درج کیا گیا ہے اور جہاں تک ہمارا تجربہ ہے کوئی نسخہ سنا سنایا یا غیر مستند نہیں بلکہ سب ہی مجربات اور معمول مطب ہی نہیں بلکہ جگر کے ٹکڑے ہیں۔

اس سلسلہ میں ہر بوٹی کے آخر میں اس کے ذریعہ لوہا، تانبہ، پتھر اور جواہرات کو کشتہ کرنے کی آزمودہ و آسان تراکیب بھی نہایت کھول کر بیان کی گئی ہیں اور بعض کیمیائی نسخہ جات جو '' سینہ کے راز '' سمجھے جاتے تھے، حکیموں، ویدوں، ڈاکٹروں سے بڑی کوشش اور کاوش سے حاصل کر کے ناظرین کی خدمت میں پیش کئے گئے ہیں۔

کتاب کی ظاہری خوبصورتی میں رنگین تصاویر ایک شاندار اضافہ کا باعث ہیں۔ بوٹیوں کی اصلی ڈرائنگ کے لئے گئی

مشہور اور ماہر فن مصوروں کی خدمات حاصل کی گئی ہیں۔ صرف تصاویر کے لئے کئی سال سے مختلف بوٹیوں کے حصوں کے لئے کئی مقامات کا سفر کیا گیا اور کافی رقم پانی کی طرح بہا کر کتاب کے جگری نسخوں و کتاب کو ترتیب دیا گیا ہے۔ اس تمام محنت اور خرچ سے صرف غرض یہ ہے کہ بوٹیوں کی پہچان میں جو تکلیف ہوتی ہے اسے کم سے کم تر کیا جائے۔ کمی ہر چیز میں ہوتی ہے لیکن جہاں تک محنت کا تعلق ہے ہم نے پوری دیانتداری سے کوشش کی ہے کہ اس ناچیز تالیف کو ہم وطن ویدوں، حکیموں، ڈاکٹروں اور شائقین طب کے لئے زیادہ سے زیادہ مفید بنا سکیں۔ امید ہے کہ قارئین کرام اسے پسند فرمائیں گے اور اس سے فائدہ اٹھانے کی پوری پوری کوشش کریں گے۔

طبی طبقہ نے ہماری اس تصنیف کی قدر دانی کر کے جو شرف ہمیں بخشا ہے اس کے لئے ہم بے حد مشکور ہیں۔ اس قادر مطلق اللہ کریم کی ذات کے بھی بہت احسان مند ہیں جس نے ہمیں طبی طبقہ کی اس اہم خدمت کے لئے لکھنے کی طاقت دی۔

ہری چند ملتانی
پریم ناتھ ملتانی

ضروری گذارش

جڑی بوٹیوں اور دیگر ادویہ سے مختلف امراض کے لئے بیان و تجویز کردہ نسخہ جات و معالجات کا مقصد معلومات میں اضافہ اور مفردات و نباتات کی خصوصیات سے متعارف کرانا ہوتا ہے۔ کبھی کبھی خود تشخیصی اور نسخہ کو آزمانا پیچیدگی کا باعث بھی ہو سکتا ہے لہٰذا اپنی کسی بھی بیماری کے لئے تجویز کردہ نسخہ جات کے استعمال کے سلسلے میں اپنے طبی معالج یا مستند طبیب سے مشورہ اور رہنمائی حاصل کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ہر قسم کی رُوحانی و جسمانی بیماریوں سے محفوظ رکھے۔

(فقط ناشر و مرتب کتاب ہذا)

آپ سے......

قدرت نے ہر ملک میں ضرورت کے مطابق چیزیں پیدا کی ہیں جو کہ اس ملک میں رہنے والوں کے لئے مفید ثابت ہوئی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غیر ملک والے ہندوستان اور پاکستان سے ہر قسم کی جڑی بوٹیاں منگوا کر ان سے اپنے طور طریقوں سے ادویات تیار کر کے دُنیا بھر کے بازاروں میں اپنے نام سے تجارت کر رہے ہیں۔ یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ یہ بوٹیاں ہمارے ملک کی پیداوار ہیں اور ہم ان بوٹیوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ہماری بد قسمتی ہے کہ ہم ان بوٹیوں سے واقف نہیں، غیر ملک والے ان جڑی بوٹیوں سے ادویات تیار کر کے اور انگریزی ادویات کا لباس پہنا کر ہمارے ملک کو بھاری قیمتوں پر فروخت کر رہے ہیں اور ہم گہری نیند سو رہے ہیں۔ یورپ ایک بوٹی بتھوا کے بیجوں کا تیل نکال کر اس کو فروخت کے مالا مال ہو رہا ہے۔ بتھوا بوٹی کا ہی انگریزی نام چینوپوڈیم ہے۔ اسی طرح افسنتین دیسی دوا کا جوہر غیر ملکوں سے سینٹو کے نام سے آ رہا ہے جو کہ گھاس سے جوہر تیار کیا جاتا ہے۔ ہمارے ملک کے پتہ پتہ میں وہ دولت پوشیدہ ہے جسے ص تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ اپنے وطن کی قیمتی گھاس کا ادب کریں، اسے پیروں تلے نہ روندیں۔ یورپ اس آنکھوں پر بٹھا کر اس سے سونا بنا رہا ہے۔

ہم نے اس کتاب میں ہر بوٹی کے ساتھ لاطینی اور انگریزی نام لکھے ہیں تاکہ عوام کو معلوم ہو سکے کہ ہمارے کون کون سی دوا ایلوپیتھی میں استعمال ہو رہی ہے جنہیں ہم غلطی سے انگریزی ادویات سمجھ رہے ہیں۔ اگر ان دیسی ا کو ایلوپیتھی سے نکال دیا جائے تو ایلوپیتھی کی عمارت زمین پر آ گرے گی۔ اس سے آپ کو ادویات کی اہمیت کا علم گا۔

آخر میں ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں جس نے ہم ناچیز کو اس اہم خدمتِ فن کے لئے لکھنے کی طاقت د میں کہیں اگر کوئی بوٹی دوبارہ آ گئی ہے تو وہ مزید ریسرچ کے بعد دی گئی ہے۔

خادمانِ طب

حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی پا
حکیم نجیب خان رامپور
حکیم علی احمد صابر رامپو

دیباچہ

مفردات اور خاص طور پر جڑی بوٹیوں کو معالجات میں جس قدر اہمیت حاصل ہے۔ وہ طبی طبقہ سے پوشیدہ نہیں ہے۔ اس امر سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جڑی بوٹیوں میں ہر ایک مرض کو دُور کرنے کی زیادہ طاقت موجود ہے، جو اپنے غیر معمولی اثرات سے مٹی کو سونے میں تبدیل کر سکتی ہیں اور انسان تو انسان جڑی بوٹیوں نے لوہا، تانبہ، پتھر اور جواہرات تک سے اپنی طاقت کا لوہا منوایا اور خطرناک زہروں کو اپنا تابع اور مطیع بنا کر امرت بنا دیا ہے۔ غرض اپنی بے پناہ خداداد طاقت کے بل پر انہوں نے کیا کچھ نہیں کیا ہے۔

اور یہ ایک حقیقت ہے کہ جڑی بوٹیاں بھی اسی طرح سانس لیتی اور زندہ رہتی ہیں بلکہ بعض سائنس دانوں نے تو یہاں تک کہہ دیا ہے کہ نباتات میں چھونے اور سننے کی طاقت موجود ہے، جیسا کہ لاجونتی چھوئی موئی بوٹی ہے اگر اس بوٹی کو آپ ذرا ہاتھ لگائیں تو آپ کے چھوتے ہی یہ سکڑ جائے گی لیکن اس کے برعکس اگر کوئی عورت اس کے پتوں کو چھولے تو ان میں کسی قسم کا سکڑاؤ پیدا نہیں ہوگا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس بوٹی یا کسی بھی نباتات میں جہاں سننے کی طاقت موجود ہے۔ وہاں دیکھنے اور محسوس کرنے کی حس بھی موجود ہے، جڑی بوٹیوں کی زبردست طاقت کے باوجود دیسی طب کی یہ بدقسمتی کہیے کہ معالجین نے اس طرف توجہ نہیں دی ہے اور زیادہ تر مغربی ادویات سازوں کی ادویات پر ہی قانع ہو کر رہ گئے ہیں۔ ہمارے اس جمود و غفلت سے مغربی دوا سازوں نے فائدہ اٹھایا اور ہمارے ملک کی جڑی بوٹیوں کو سائنٹفک طریق سے دوسری شکل میں تبدیل کر کے بہت مہنگی اور زیادہ سے زیادہ مہنگی قیمت پر فروخت کرنا شروع کر دیا۔

میں نے ہر مرض کے یونانی، آیورویدک، ایلوپیتھک و ہومیوپیتھک علاج پر ایک علیحدہ گرنتھ ''تاج الحکمت (پریکٹس آف میڈیسن)'' لکھ دیا ہے، جس کی مقبولیت اس قدر ہے کہ ملک کے کئی طبیہ کالجوں اور لائبریریوں میں لگایا گیا ہے اور اب اس کا اٹھارہواں ایڈیشن ملک بک ڈپو لاہور نے شائع کیا ہے۔ اس کتاب کی موجودگی میں آپ ہر نسخہ کو درست پائیں گے۔ ہمارا دیسی طریقہ علاج ازحد مفید ہے اور سب سے سستا ہے اور یہاں کے باشندوں کی طبیعت کے عین مطابق ہے۔

اگر معالجین غور فرمائیں تو یہی جمال گوٹہ جو کثرت سے یہاں پیدا ہوتا ہے، کروٹن آئل بن کر آ جاتا ہے، اور ک

(سونٹھ) سے ٹنکچر زنجی برس، ملیٹھی سے گلیسریز، اسی طرح پودینہ، اجوائن، لونگ، سورنجان، سونف، ارنڈ وغیرہ سینکڑوں ہندوستانی جڑی بوٹیاں جو ہمارے ملک کی پیداوار ہیں، جسے مغرب نے ہماری بے توجہی سے فائدہ اٹھاتے ہوئے چالاکی سے مغربی جامہ پہنا دیا ہے۔ انہی حقائق کے پیش نظر یہ کتاب بہت توجہ سے بڑی محنت سے ترتیب دے کر بہت سے اضافوں کے ساتھ پاک و ہند کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا کے نام سے پیش خدمت کی گئی ہے۔

ناظرین کے لئے مندرجہ بوٹیوں کی حروف تہجی کے مطابق فہرست بھی دے دی گئی ہے جس سے ہر مرض کا علاج تلاش کرنے میں آسانی رہے گی۔ اس سلسلہ میں جڑی بوٹیوں سے علاج پر یہ سائنٹفک کتاب طبی طبقہ کے لئے ایک طبی مشیر کا کام دے گی۔ یہ کتاب تازہ معلومات سے لبریز ہے اور یہی خوبی اسے پہلے سے چھپی ہوئی تمام جڑی بوٹیوں کی طبی و ڈاکٹری کتب پر ممتاز کرتی ہے۔

میری عمر کا کافی حصہ دشوار گزار پہاڑوں، میدانوں اور سمندری کناروں میں گزرا ہے اور پچھلے چالیس سال سے ''نرالا جوگی طبی ماہنامہ پانی پت'' کا چیف ایڈیٹر ہونے کی وجہ سے ہزاروں طبیبوں اور ویدوں سے تعلق رہا ہے۔ اس لئے اکثر جڑی بوٹیوں کو اپنی آنکھوں سے دیکھ کر تجربہ کر کے دیکھا گیا ہے اور اسی لمبے تجربہ کی روشنی میں بوٹیوں کے فائدے لکھے گئے ہیں۔ ادویات کے فائدے بیان کرتے وقت مبالغہ سے سخت پرہیز کیا گیا ہے۔ اس لئے ہی آپ اس کتاب کو پڑھ کر ہر نسخہ کے درست اجزاء حاصل کر سکیں گے۔

آخر میں ہمیں پوری اُمید ہے کہ ناظرین کرام میری دیگر تصانیف کی طرح میری اس تصنیف کو بھی قدر و منزلت کی نظ سے دیکھیں گے اور خود ہی فائدہ اٹھانے پر اکتفا نہ کر کے دیگر نئے ساتھیوں کو بھی اس سے فائدہ اٹھانے کا مشورہ دے ہماری خاطر خواہ حوصلہ افزائی فرمائیں گے۔ اس سے نہ صرف ہمیں پہلے سے زیادہ فنی خدمت کا حوصلہ ملے گا بلکہ ا زبردست ملکی و فنی خدمت ہوگی۔

طبی طبقہ نے ہماری تصانیف کی قدر دانی کر کے ہمیں جو شرف بخشا ہے اس کے لئے ہم بے حد شکر گزار ہیں۔ اس مطابق اللہ کریم کی ذات کا بھی بہت ہی احسان ہے جس نے ہمیں اس فنی خدمت کے لئے لکھنے کی ہمت دی۔

آپ کا فنی خادم

حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی

(میڈیکل ریسرچ سکالر)

معاون

حکیم ڈاکٹر پریم ناتھ ملت

جڑی بوٹیاں اُکھاڑنے کے سلسلہ میں ہدایات

1- قبرستان، گندی جگہ، شورے والی زمین وراستے میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیاں ہرگز نہ اکھاڑی جائیں کیونکہ یہ بے کار ثابت ہوتی ہیں۔

2- بہت سی بوٹیاں ہیں، جن میں پھول بالکل نہیں آتے۔ اُن کو اکھاڑنے کے لئے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ وہ پوری طرح ہری بھری ہیں۔ بس یہی ان کو توڑنے کا خاص موسم ہے۔

3- دودھ والی بوٹیوں کو اس وقت اکھاڑا جائے۔ جب ان کی ٹہنیوں یا پتوں کو توڑتے وقت دودھ ٹپکنے لگے۔ ایسی حالت میں اکھاڑ اکر یا توڑ کر کام میں لانی چاہئیں۔

4- جڑی بوٹیوں کے اگر بیج استعمال میں لینے ہوں تو اس وقت لینے چاہئیں، جب وہ پورے پودے کے سارے رس کو خوب چوس کر اچھی طرح پک چکے ہوں۔

5- بوٹی کی اگر جڑ لینی ہو تو سردی، گرمی کا کوئی خیال نہیں۔ ہاں اتنا ضرور دیکھ لینا چاہئے کہ جڑیں گلی سڑی یا کیڑا کھائی ہوئی نہ ہوں۔

6- جڑی بوٹیاں اگر بازار سے لی جائیں تو پرانی نہ ہوں کیوں کہ چھ ماہ کے بعد ان کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

7- جڑی بوٹیاں ہمیشہ اچھی فرم سے ہی خریدی جائیں تا کہ اصلی اور تازہ مل سکیں۔

خادم فن

حکیم وڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت

حُسنِ ترتیب

پاکستان اور ہندوستان کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا

(حروفِ تہجی کے مطابق نئی ترتیب، مزید اضافہ جات اور سینکڑوں رنگین تصاویر کے ساتھ)

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

پاکستان اور ہندوستان کی
جڑی بُوٹیوں کا اِنسائیکلوپیڈیا
(مع علاجُ الامراض)

آ

آڑُو

مختلف نام: اُردو، آڑو- ہندی، آڑو- فارسی، شفتالو- عربی، خوخ- سنسکرت، اڑی واڑک- انگریزی، پیچ (Peach) اَور لاطینی میں پروس ڈومیٹکا کہتے ہیں۔

شناخت: ایک مشہور کھانے والا پھل ہے، جس کا پودا دس سے بارہ فٹ تک بلند ہوتا ہے، پتے لمبے، گھنے اور چوڑے کم اَور نوک دار بادام کے پتوں کی صورت میں ہوتے ہیں۔اس کا پودا ہندوستان میں لگ بھگ ہر جگہ پایا جاتا ہے، ماہ پوس سے بساکھ تک پھل لگنے شروع ہو جاتے ہیں اور ساون میں پھل پک جاتے ہیں۔اس کے پھول گلابی رنگ کے اور ٹہنی پر کافی تعداد میں لگتے ہیں۔پھل خاکی، سفیدی مائل، لال اور پیلا پن لئے ہوتے ہیں۔

بہترن آڑو وہ ہے، جس کا چھلکا نازک، رنگ لال وسفید، زرد، سبز اور روئیں دار ہو۔

مزاج: پھل دوسرے درجہ کے آخر میں سرد اور پہلے درجہ کے آخر میں تر، کئی اسے معتدل الحرارت اور کئی معالجین نے اسے سرد وخشک لکھا ہے۔ پتوں وشاخوں کا مزاج گرم وخشک ہے، شہد، سونٹھ، نمک اس کے مصلح ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے گئے ہیں: پانی 80 سے 90 فیصدی۔ کاربوہائیڈریٹس (حرارت پیدا کرنے والے اجزاء) یہ حرارت پیدا کرنے والے اجزاء جلد ہضم ہونے والی شکر پر مشتمل ہیں، جس کی مقدار 5 سے 10 فیصدی تک ہوتی ہے۔

مقدار خوراک: 3 سے 10 دانے تک۔

فوائد: آڑو صفرا وخون کی گرمی کو کم کرتا ہے، دماغ کو طاقت دینے اور خون پیدا کرنے کے لئے مفید ہے۔ گرم مزاج والوں کو زیادہ مفید ہے، ان کی بھوک وکمزوری دور کرتا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ اس کو بنا چھیلے دھو کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ بواسیر وجریان کے لئے ازحد مفید ہے۔

آڑو سے تیار ہونے والے مندرجہ ذیل مجربات نہایت آسان اور زود اثر ہیں، بنا کر فائدہ اٹھائیں:

ناک کے کیڑے: آڑو کے پتوں میں مصبر گھس کر ناک میں ٹپکانے سے ناک کے کیڑے مرجاتے ہیں اور ان کے باعث دردسر کو آرام آجاتا ہے۔

بہرہ پن: گری بیج آڑو کا پتال جنتر کے ذریعہ نکالا ہوا تیل دو سے چار بوند نیم گرم، کان میں ٹپکانے سے بہرہ پن دور ہوجاتا ہے۔

پرانا موسمی بخار: آڑو کے تین پتے، ایک عدد کالی مرچ کے ہمراہ گھوٹ کر صبح کے وقت پلانے سے پرانا موسمی بخار دور ہوجاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: آڑو کے چار پانچ نرم پتے پانی 25 گرام میں گھوٹ چھان کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

بواسیر کے مسے: تیل گری آڑو کا بواسیر کے مسوں پر لگانا بواسیر کے لئے بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں آڑو کے پھولوں کا لیپ بھی مسوں کو خشک کرتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: بھنی ہوئی ہینگ 2 گرین آڑو کے پھل کے رس 20 گرام میں چھڑک کر پلانا پیٹ کے کیڑوں کے لئے ازحد مفید ہے۔

بغل کی بدبو: اس کے پتوں کو پیس کر بغل میں مل کر گرم پانی سے دھونے سے بغل کی بدبو سے نجات ملتی ہے۔

ذیابیطس: آڑو کا استعمال پیشاب میں شکر آنے کے لئے مفید ہے۔

کشتہ جات میں آڑو کا استعمال

کشتہ رسکپور: آڑو کے پتے 375 گرام کوٹ کر نغدہ بنالیں۔ 250 گرام قلمی شورہ پیس کر نیچے اوپر دے کر آہنی کڑاہی میں رکھ کر نیچے آگ جلائیں، جب پتے جل جائیں تو شورہ قائم النار ہوجائے گا۔ پھر اس شورہ کے درمیان میں رسکپور وشنگرف لوہے کے پیالوں میں رکھ کر گل حکمت کر کے چند بار بھوبل میں اتنی دیر رکھتے رہیں کہ سرخ ہوجایا کرے۔ پھر نکال لیں، رسکپور کشتہ ہوگا۔ یہ عمل اکسیر میں کارآمد ہے۔

آس-حب الآس

آس-حب الآس

مختلف نام: مشہور نام: آس، حب الآس-عربی، فارسی تخم مورد-سندھی من موریو-پنجابی موڑیاں-لاطینی مائی رٹس قامونس لن (Myrtus Communis Linn) اور انگریزی میں مرٹل بیری (Myrtle Berry) کہتے ہیں۔

شناخت: آس، حب الآس کا پودا جھاڑی دار ہوتا ہے۔ اس کی اونچائی 20 سے 30 سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کو ورق آس یا برگ مورد کہتے ہیں۔ ان میں ایک خاص قسم کی خوشبو آتی ہے اور پھول سفید لگتے ہیں۔ پھل سیاہ رنگ کے ترش لگتے ہیں۔ یہ پھل پہلے سیاہی مائل ہوتے ہیں جو خشک ہونے پر کالے رنگ کے ہوجاتے ہیں۔

یہ ایک پہاڑی پودا ہے۔ اس پودے کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ گڑھوال، منصوری، ڈلہوزی، ڈیرہ دون وغیرہ کے باغوں میں اس پودے کی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے پتے، پھل اور بیج استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کے پتے برگ مورد اور پھل حب الآس کے نام سے مارکیٹ میں ملتے ہیں۔

طب یونانی میں برگ مورد وحب الآس کا استعمال لگ بھگ دو ہزار سال سے کیا جارہا ہے اور اب تو اسے حالان طب آیوروید بھی استعمال میں لارہے ہیں۔

مزاج: سرد وخشک۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں روغن، رال، ٹے نین، سٹرک ایسڈ، شکر اور سیلک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

فوائد: خون روکنے اور ریاح کو دور کرنے میں مفید ہے۔ دستوں وپیچش کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ ہر ایک عضو

سے خون کا بہنا بند کرتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ عورتوں کے زیادتی ایام کے عارضہ میں بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں سے خوشبودار تیل بھی بنایا جاتا ہے جو کہ پرفیومری میں استعمال کیا جاتا ہے اور بالوں کو لمبا کرنے اور سیاہ رکھنے کے لئے بھی اسے تیلوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

بیرونی استعمال

1- بغل کا پسینہ روکنے اور اس کی بو زائل کرنے کے لئے اس کے پتوں کا لیپ کیا جاتا ہے۔
2- برگ مورد کے تازہ یا خشک پتوں کے جوشاندہ سے پائیوریا کے لئے اس کی کلیاں کرائی جاتی ہیں جس سے نہ صرف پائیوریا بلکہ منہ کے چھالے بھی درست ہو جاتے ہیں۔
3- حب الآس کو پیس کر سفوف بنالیں اور بطور منجن استعمال کرائیں۔ مسوڑھوں کی سوجن اور پائیوریا کے لئے مفید ہے۔

اندرونی استعمال: حب الآس کا سفوف بنالیں اور 5 گرام کی مقدار میں تازہ پانی سے دیں۔ خونی پیشاب، خونی دست اور زیادتی ایام کے لئے از حد مفید ہے۔

آس - حب الآس کے آزمودہ مجربات

اسہال اطفال: حب الآس 3 گرام، انجبار 3 گرام موٹا موٹا کوٹ کر 20 گرام پانی میں پکائیں اور چھان کر چینی ملا کر ایک ایک گھونٹ عمر کے مطابق دیں۔

دیگر: حب الآس، سونف، دانہ الائچی خورد ہر ایک، ایک گرام کو پانی میں پیس کر چھان لیں اور مصری 5 گرام ملا کر صبح و شام پلائیں۔ دستوں کو روکنے کے لئے مفید ہے۔

خونی دست: حب الآس 5 گرام، جڑ انجبار 9 گرام، سماق 5 گرام۔ جوش دے کر صاف کر کے دم الاخوائن ایک گرام، سنگ جراحت (سفوف شدہ) 1/2 گرام چھڑک کر دن میں تین بار پلائیں۔ اس نسخہ کا پھوگ پھر جوش دے کر چھان کر پہلے کی طرح دوسرے وقت پلائیں۔ خونی دستوں کے لئے مفید ہے۔

دیگر: شیرہ حب الآس 4 گرام، لعاب ریشہ خطمی 5 گرام لے کر شربت بنفشہ 20 گرام ڈال کر اسپغول سالم 3 گرام چھڑک کر پلائیں۔

شربت حب الآس: حب الآس 250 گرام کو پانی 400 گرام میں بھگو کر آدھ گھنٹہ جوش دیں اور چھان لیں۔ پھر اس میں ڈیڑھ کلو چینی ملا کر دو بوتل شربت تیار کریں۔ خوراک 25 گرام پانی میں ملا کر پلائیں۔ دستوں کو بند کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔

جوارش جالینوس: حب الآس، سنبل الطیب، الائچی خورد، تج، دارچینی، خولنجان، لونگ، ناگرموتھا، سونٹھ، مرچ

سیاہ، پپلی، قسط میٹھی، عود بلساں، اسارون، چرائتہ میٹھا، کیسر اصلی ہر ایک 12 گرام، مصطگی رومی 30 گرام، چینی سفید آدھ کلو، شہد خالص 250 گرام، چینی اور شہد کا قوام بنا کر دواؤں کو کوٹ چھان کر ملا لیں۔

خوراک: 6 سے 9 گرام تک غذا سے پہلے یا بعد دونوں وقت عرق سونف یا تازہ پانی سے دیں۔ یہ جوارش جگر کو طاقت دیتی ہے، بھوک بڑھاتی ہے، ریاح کو خارج کرتی ہے اور پیشاب کی زیادتی کو روکتی ہے۔ اگر اس کو لگاتار استعمال کیا جائے تو بالوں کی سیاہی کو بھی قائم رکھتی ہے۔

نوٹ: مصطگی رومی کو علیحدہ پیس کر سفوف شدہ ادویات میں ملایا جائے اور قوام کو انگیٹھی سے اتار کر اس میں کیسر کو عرق گلاب میں اچھی طرح حل کر کے ملا دیں۔ پھر خشک دوا تھوڑی تھوڑی ڈال کر جوارش تیار کریں اور جب تک سرد نہ ہو چمچہ سے ہلاتے رہیں۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی پانی پت)

روغن گیسو دراز: آس، حب الآس (مورد) کے پتے 240 گرام، زرورد، پرسیاؤشاں، طباشیر، گردسماق، پھول انار ہر ایک 20 گرام، لاذن، سپاری چھلکا انار، چھلکا بہیڑہ ہر ایک 40 گرام، چھلکا ہرڑ پیلی، مازوئے سبز ہر ایک 60 گرام، آملہ خشک خستہ نمودہ 100 گرام۔
سب دواؤں کو کوٹ کر چھان لیں اور 4 کلو پانی میں رات کو بھگو دیں، اگلے دن دھیمی آنچ پر پکائیں، جب آدھا حصہ رہ جائے تو مل کر چھان لیں اور اس میں اڑھائی کلو خالص تلوں کا تیل ملا کر نرم نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو تیل چھان کر رکھ لیں۔ چاہیں تو مناسب خوشبو بھی ملا لیں۔
بوقت ضرورت تھوڑا سا تیل سر میں ملیں اور بالوں میں جذب کریں۔ یہ تیل بالوں کو بڑھاتا اور ان کی سیاہی قائم رکھتا ہے۔ ساتھ ہی یہ مقوی دماغ بھی ہے۔

....

آسن - وِجے سار

مختلف نام: وجے سار گوند- ہندی وجے سار، بیج شالا- پنجابی وجے سار- بنگالی پیت شالا- عربی دم الاخوائن- مرہٹی ہبلا اور انگریزی میں انڈین کائنوٹری ملابار کائنو (Indian Kinotree Malabar Kino) اور لاطینی میں ٹری کارپس مارسوپیم (Pterocarpus Marsupium) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت بہت اونچا سال کے درخت جیسا ہوتا ہے۔ اس میں کرنج درخت جیسی بہت سی چھوٹی چھوٹی ٹہنیاں نکلتی ہیں جو پھل، پھول کے وزن سے کچھ جھکی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس کے تنے کی چھال بھورے رنگ کی کھردری و کھڑی دراڑیں ہوتی ہیں۔ نرم ٹہنیوں کی چھال چکنی اور سفید دھبوں والی ہوتی ہے۔

وجے سار کی گوند کو ہی وجے سار کہتے ہیں۔ یہ درختوں کو گودنے سے فروری، مارچ میں حاصل کی جاتی ہے۔ جب کہ پھول نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ گوند ابلتے ہوئے پانی یا سپرٹ ریکٹی فائیڈ میں اچھی طرح حل ہو جاتی ہے۔ اس کا رنگ لال ہوتا ہے۔

یہ درخت مالا بار، مدراس، گجرات، کوئمبتور، نیل گری، گوداوری (میسور) بہار اُڑیسہ کے علاوہ سری لنکا کی پہاڑیوں میں بہت ہوتا ہے۔

اس درخت کے پتے نیم کی سینک جیسی سینکوں پر پانچ یا سات پتے برابر سے لگتے ہیں۔ شکل میں گول پیپل کے پتوں جیسے مگر اُن سے بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول چھوٹے چھوٹے نیم کے پھولوں کی طرح موسم سرما کے شروع میں لگتے ہیں۔ پھلیاں گول، پتلی اور چپٹی ڈیڑھ سے اڑھائی انچ لمبی نوک دار ہوتی ہیں۔ کچی صورت میں نیلی شکل لئے ہوتے ہیں، پک کر سوکھ جانے پر بھورے رنگ کی ہو جاتی ہیں۔

ہر ایک پھلی کے درمیان میں ایک ایک بیج چکنا، بادامی رنگ کا چھوٹا سا کچھ لمبائی لئے ہوتا ہے۔ درخت سے ایک قسم کا خشک خون جیسا لال گوند نکلتا ہے۔ اسے انگریزی میں گم کائنو (Gumkino) کہتے ہیں۔ یہ خاص طور پر ادویات کے کام میں آتا ہے۔ علاقہ ممبئی (بمبئی) میں اسے چنائی گوند اور عربی زبان میں اسے دم الاخوائن کہتے ہیں۔

وجے سار کی لکڑی بہت مضبوط ہوتی ہے اس لئے عمارتی کاموں میں استعمال ہوتی ہے۔ آیوروید کتب میں اس کی ایک قسم نیل وجے سار بھی ہوتی ہے جس کے بیج نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔

مزاج: سرد و خشک بدرجہ سوم۔

خوراک: وجے سار گوند ½ گرام سے ڈیڑھ گرام تک۔

فوائد: اس کا اثر لگ بھگ کتھا کے برابر ہے۔ اس کو زیادہ تر خونی بواسیر، کثرت ایام، اسہال اور پیچش میں استعمال کراتے ہیں۔ بہتے خون کو روکنے کے لئے تازہ زخموں پر چھڑکتے ہیں۔ اس میں ٹینک ایسڈ گوند میں اور دوسرے مادوں میں پایا جاتا ہے۔ طب ایلوپیتھی میں بھی اس کا ٹنکچر اور سفوف دستوں اور پیچش میں استعمال کراتے ہیں۔

طب آیوروید کے مطابق سفید داغ وجلدی امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ علاوہ ازیں پیٹ کے کیڑوں میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ اس کی گوند بہتے خون کو روکنے، خونی دستوں کو دور کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی لکڑی پانی میں گھس کر لیپ کرنے سے چوٹ کے درد کو دور کرتی ہے۔ اس کی لکڑی کے گلاس میں پانی رکھنے سے پانی خراب نہیں ہوتا۔ آسن، وجے سار کے مجربات درج ذیل ہیں:

زہریلے امراض: وجے سار کی چھال کے جوشاندہ میں مناسب ترپھلہ سفوف ملا کر استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

درد چوٹ: وجے سار کی لکڑی اور چھال کا سفوف 6 گرام 15 گنا پانی میں پکائیں۔ ¼ حصہ رہ جانے پر چھان لیں اور برابر دودھ ملا کر مناسب چینی سے میٹھا کر کے پلائیں۔ تین چار خوراکوں سے ہی آرام آ جاتا ہے۔

درد دانت: اس کے پتوں کا سفوف تیل سرسوں میں ملا کر بصورت منجن دانتوں پر ملنے سے دانت کے درد کو آرام آ جاتا ہے یا اس کے پتوں کے جوشاندہ سے کلیاں کریں، اس سے بھی یہی فائدہ ہوتا ہے۔

ہاتھی پاؤں (فیل پا): تازہ چھال کو خوب باریک پیس کر دو گرام اور شہد خالص پانچ گرام ملا کر صبح وشام 40 دن استعمال کرائیں۔ آلو، چاول اور گوبھی وغیرہ سے پرہیز کرائیں۔

مقعد کی کھجلی: چھال کو پانی میں پیس کر لیپ کریں۔ مقعد کی لالی وسوجن کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

آک (مدار)

مختلف نام: اُردو: آک، آکھ مدار- ہندی: آک- بنگالی: آکنڈا- مرہٹی: آکڑا- گجراتی: آکرو- سنسکرت: مندارا- لاطینی کیلوٹروپس (Calotropis)۔

شناخت: مشہور پودا ہے جو ہندوستان، پاکستان، بنگلہ دیش کے ہر علاقے کے علاوہ افریقہ وغیرہ ممالک میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس پودے کی دو قسمیں ہیں۔ سرخ پھول والی قسم عام ملتی ہے لیکن سفید پھول کی قسم نایاب ہے۔ کیمیا گر اکثر اس کی تلاش میں رہتے ہیں۔ اس کا پودا ڈیڑھ گز سے دو گز تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے روئگٹے دار ہوتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان پر مٹی جمی ہوئی ہے۔ اس کے سب اجزاء سے دودھ نکلتا ہے جسے شیر مدار یا آک کا دودھ کہتے ہیں۔ اس کے پھل کے اندر نہایت نرم سی روئی ہوتی ہے۔ پھول گچھے دار نکلتے ہیں۔ پھول کے درمیان ایک ٹکیہ سی ہوتی ہے جسے آگ کا لونگ کہتے ہیں۔

مزاج: چوتھے درجے میں گرم خشک ہے۔ شاخ، پتے اور جڑ تیسرے درجہ میں گرم خشک ہیں۔ پھول دوسرے درجہ میں ہیں۔

فوائد: آک کے پتے درد کو دور کرتے ہیں اس لئے ان کو سوجن اور جوڑوں کے درد پر باندھتے ہیں۔ اس کے پتوں کا سفوف اگر زخموں پر چھڑکا جائے تو وہ جلد بھر جاتے ہیں۔ آک کے دودھ کو زیتون کے تیل میں ملا کر اگر گنج و داد پر لیپ کیا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہتھیلی داد پر آک کا دودھ اور شہد برابر وزن ملا کر لگانا فائدہ مند ہے۔ زہریلے جانوروں، بھڑ، شہد کی مکھی یا بچھو کے ڈنک پر آک کا دودھ لگانا بہت مفید ہے۔ سانپ کے کاٹے ہوئے مقام پر قطرہ قطرہ دودھ آک ٹپکانا زہر کو دور کرتا ہے۔ آیورویدک کے نقطۂ نظر سے ہر قسم کا آک گرم اور دست آور ہے اور بلغمی امراض (کنج روگ) دور کرتا ہے۔ زہریلے امراض، خارش، پھوڑے پھنسی اور امراض معدہ کے لئے مفید ہے۔

ڈاکٹری طریقہ علاج میں آک کے پتوں کا دھواں مریض دمہ کے لئے مفید ہے۔ یہ بوٹی بعض دفعہ زہریلا اثر پیدا کرتی ہے۔ خاص طور پر دودھ زیادہ زہریلا ہوتا ہے۔ آک کے زہر کا تریاق دودھ، گھی اور انڈے کو دودھ میں پھینٹ کر دینا

مفید ہوتا ہے۔ ہرڑ زرد سالم مریض کے منہ میں رکھوا دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس کی رنگت سفید ہو جائے گی۔ اسے پھینک دیں اور تازہ ہرڑ منہ میں رکھیں، جب تک ہرڑ سفید ہو، سمجھ لیں کہ زہر کا اثر باقی ہے۔ اس لئے بار بار عمل کریں، جب ہرڑ اپنے رنگ پر رہے تو زہر کا اثر دور ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: آک کا دودھ ایک رتی، خشک پتوں کا سفوف دو رتی، جڑ کی چھال کا سفوف دو رتی اور پھول ایک رتی۔ جوشاندہ میں پتوں یا چھال کو تین سے چار ماشہ تک استعمال کر سکتے ہیں۔

آک سے تیار ہونے والے مندرجہ ذیل مجربات نہایت آسان اور زود اثر ہیں، بنا کر فائدہ اٹھائیں:

دوائے ہیضہ: چھلکا جڑ آک، مرچ سیاہ برابر وزن لے کر ادرک کے پانی میں پیس کر بقدر نخود گولیاں بنائیں۔ مریض ہیضہ کو آدھ آدھ گھنٹہ کے وقفہ سے ایک ایک گولی کھلائیں۔ دو تین گولیاں کھلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

دوائے ہاضمہ: آک کے پھول کا لونگ، مرچ سیاہ ایک ایک تولہ، سہاگہ چھ ماشہ، نوشادر چھ ماشہ، نمک سونچر ایک تولہ۔ سب ادویہ کو ادرک کے رس میں کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ بدہضمی، درد پیٹ اور ہیضہ کے لئے مجرب ہے۔ مناسب طریقہ سے مختلف امراض ہضم کے لئے مفید ہیں۔

درد پیٹ: آک کے پھول پانچ تولہ، نوشادر، لونگ، سونٹھ، پیپل، مرچ سیاہ، نمک سانبھر، نمک سیاہ، نمک لاہوری، نمک سیندھا، اجوائن ہر ایک چھ ماشہ، سونف ایک تولہ۔

حسب دستور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ پیٹ درد اور اپھارہ کے لئے مفید ہیں۔

دوائے ہیضہ: کلی آک جو ابھی کھلی نہ ہو ایک تولہ، بیج مرچ لال 9 ماشہ، افیون خالص 3 ماشہ، گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ یہ گولیاں ہیضہ (کالرا)(Cholera) کے آخری درجہ میں مفید ہیں۔

روغن فالج: تلوں کے تیل ایک سیر کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں، اس میں ایک سو پتے آک باری باری سے ڈال کر پکائیں۔ جو پتے جل جائیں نکالتے جائیں اور آخر میں تیل صاف کر لیں۔ فالج، لقوہ، حذر میں اس تیل کی ہوا بچا کر نیم گرم مالش کرنا بہت مفید ہے۔

تریاق بچھو: دودھ آک دو تولہ، نوشادر چھ ماشہ، چونا آب نادیدہ تین ماشہ، گلیسرین تین تولہ، باہم کھرل کر کے مرہم سا بنا کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت بچھو کے ڈنک پر دو رتی سے چار رتی مل دیں۔ سیکنڈوں میں آرام ملے گا۔

زخموں کا علاج: چھلکا جڑ آک خشک شدہ ایک حصہ، رال تین حصہ، کتھہ چار حصہ، تینوں کو باریک پیس کر چھان لیں اور صاف شدہ زخموں کو مندمل کرنے کے لئے چھڑکیں۔

دوائے نمونیہ: بارہ سنگا حسب ضرورت لے کر آک کے دودھ سے تر و خشک کریں اور ایک کوزہ گلی میں گلِ حکمت کر کے کمہاروں کے آوہ میں رکھ دیں۔ سرد ہونے پر نکالیں۔ اگر پہلی دفعہ مکمل سفید نہ ہو تو دوسری دفعہ تر و خشک کر کے بدستور

آگ دیں۔ کشتہ سفید ملے گا۔ پیس کر محفوظ رکھیں۔ نمونیہ اور سینہ کے دردوں کے علاوہ پٹھوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ خوراک ایک رتی سے دو رتی تک دیں۔

گل قند آک برائے بواسیر: آک کے پھول صاف کر کے تین گنا کھانڈ کے ساتھ ہاتھوں سے خوب ملیں۔ جب ایک جان ہو جائیں تو مرتبان میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ گل قند آک تیار ہے۔ یہ گل قند بلغمی کھانسی، دمہ، جوڑوں کے درد اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔ خوراک ایک سے دو ماشہ استعمال کریں۔

دوائے مرگی: آک کے درخت کا ٹڈا پکڑ کر شیشی میں بند کریں۔ جب خشک ہو جائے تو اس کے ہمراہ مرچ سیاہ باریک پیس کر ملا لیں۔ مرگی کے واسطے نہایت مفید ہے۔ دورہ کے وقت بطور نسوار استعمال کریں۔

دمہ: تندرست نوجوان شیر دار بکری کو بجائے دیگر غذا کے آک کے پتے کھلائیں۔ دس روز یہ غذا کھلانے کے بعد اس کا دودھ دمہ والے مریض کو پلانا شروع کر دیں۔ جس دن علاج کریں، دوسری بکری کو بھی آک کے پتے کھلانا شروع کریں۔ دس دن تک پہلی بکری کا دودھ پینے کے بعد اس بکری کو چھوڑ دیں اور دوسری بکری کا دودھ پلوانا شروع کریں۔ اس طرح چار بکریوں کا دس دس دن دودھ پی کر چالیس دن ختم کریں۔ اس سے دمہ بالکل دور ہو جاتا ہے۔ ایک بکری کو صرف بیس دن آک کے پتے کھلائیں اور دس دن اس کا دودھ پلائیں۔ ایک ہی بکری کو چالیس پچاس دن آک کے پتے کھلانے سے بکری کے اندر آک کا زہریلا اثر پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے خیال فرمائیں۔

آک سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ بارہ سنگا: بارہ سنگا بقدر حاجت لے کر برادہ کریں اور اس کو آک کے دودھ میں اس قدر تر کریں کہ اس کے اوپر ایک انگل دودھ آ جائے۔ اسی طرح تین مرتبہ تر و خشک کریں اور اسی طرح سات مرتبہ آگ دیں۔ کشتہ ہو جائے گا۔ یہ کشتہ تپ دق کے واسطے نہایت مفید ہے۔ ایک رتی کشتہ ہمراہ عرق گاؤزبان و شربت اعجاز و نیلوفر کھلائیں۔

کشتہ چاندی: شیر مدار، گھونگھچی ہر ایک دو تولہ، دونوں کو کھرل کر کے چاندی کے پترہ پر لیپ کریں۔ جب خشک ہو جائے، پھر لیپ کریں۔ اسی طرح سب دوائی ختم کریں۔ بعدہٗ چھال پیپل باریک پیس کر اس میں پترہ چاندی مذکور رکھ کر بارہ سیر پختہ اُپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔

کشتہ شنگرف: شنگرف بقدر دو تولہ سالم ڈلی لے کر سات روز تک شیر تھوہر تدھارا (تین دھار والا) میں بھگو رکھیں۔ اس کے بعد تخم حرمل بقدر دو تولہ کھرل میں ڈال کر ہمراہ شیر مدار چار تولہ کے خوب کھرل کریں۔ جب ضماد کے قابل ہو جائے تو ڈلی مذکور پر ضماد کر کے سایہ میں خشک کریں۔ جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو پھول آک دس تولہ لے کر پھول کیلا برنگ سرخ دس تولہ، دونوں کو ہمراہ شیر مدار چند منٹ کھرل کر کے نغدہ بنا لیں اور اس میں ڈلی مذکور ضماد شدہ رکھ کر تین مرتبہ گل حکمت کر کے خشک کریں۔ اس کے بعد چار سیر جنگلی اُپلوں کی آگ میں رکھیں یعنی جب دھواں بند ہو تو غلولہ گلِ حکمت

شدہ اس میں رکھ کر چاروں طرف سے بند کر دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ برنگ سفید باوزن کشتہ برآمد ہوگا۔ بقدر دانہ خشخاش مکھن میں رکھ کر کھلائیں۔

دیگر: شنگرف رومی ایک تولہ، کڑچھی آہنی میں رکھ کر شیر مدار چالیس تولہ کا اس کے اوپر چو یہ دیں۔ اس کے بعد تکسی بوٹی دس تولہ کے نغدہ میں رکھ کر کیلا کی جڑ میں بند کر کے گلِ حکمت کر کے خشک ہونے پر پندرہ سیر اُپلوں کی آنچ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ برآمد ہوگا۔

دیگر: سفید رنگ، بے حد مقوی ہے۔ شنگرف دو تولہ کو پانچ سیر سے من بھر تک شیر آک میں ڈول جنتر غرقی کے ذریعہ پکائیں۔ بعدازاں آٹھ روز تک شیر مدار میں کھرل کر کے غلولہ بنائیں اور ایک سیر کشتہ پوست، بیضۂ مرغ نہایت سفید کو شیر آک میں گوندھ کر گلِ حکمت کر کے بیس پچیس سیر اپلوں کی آگ دیں، سفید شگفتہ نکلے گا۔ خوراک ایک دو چاول بدرقہ مناسب کے ساتھ۔

دیگر: شنگرف ایک تولہ، پوست پیپل خشک شدہ دس تولہ کو باریک پیس کر دودھ آک ایک پاؤ ملا کر مثل آٹے کے خمیر کریں اور اس کا بوتہ بنائیں۔ اس کے درمیان شنگرف رکھ کر اور ایک مٹی کے برتن میں سوا سیر ریت نیچے اور اوپر دے کر درمیان میں بوتہ رکھ کر برتن کا منہ بند کر کے چولہے پر چڑھائیں اور چار پہر تک بیری کی لکڑیوں کی آگ دیں مگر آنچ درمیانی ہو۔ سرد ہونے کے بعد نکال کر کھرل کر کے کام میں لائیں۔ قوت اور امراض باردہ کے واسطے از حد مفید ہے۔ فالج، لقوہ، استرخا میں نہایت مفید پڑتا ہے۔

خوراک: ایک چاول بدرقہ مناسبہ کے ساتھ دیں۔

دیگر: شنگرف دو تولہ کو دو پہر تک شیر آک سے کھرل کر کے دو صدف کے درمیان رکھ کر گلِ حکمت کر کے دس سیر جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ شنگرف کشتہ ہوگا۔ نہایت مقوی ہے۔

دیگر: مقوی اور بلغمی امراض کو دور کرنے والا ہے۔ شنگرف بقدر چار تولہ کی ڈلی لے کر ایک ہفتہ سرکہ انگوری میں بھگو رکھیں۔ اس کے بعد دودھ آک کو کپڑے سے چھان کر ہانڈی گلِ حکمت شدہ میں ڈال کر چولہے پر رکھیں اور ڈلی شنگرف کو تار آہنی سے باندھ کر بطریق ڈول جنتر لٹکائیں تاکہ شیر مدار میں لٹکتا رہے اور ہانڈی کی تہہ میں نہ لگے۔ ہانڈی کے نیچے بیری کی لکڑیوں کی درمیانی آگ جلائیں۔ جب تمام شیر سوختہ ہو جائے تو آگ بند کر دیں اور شنگرف کو تار سے کھول کر رکھ دیں لیکن یاد رہے کہ ہانڈی پر سرپوش دے کر سوراخ کر کے تار کو باہر نکال لیں۔ بعدازاں تخم ستیاناسی آدھ سیر لے کر شیر مدار میں گھوٹیں اور نغدہ بنا کر اس میں شنگرف رکھ کر غلولہ بنائیں۔ اوپر سے تین مرتبہ گلِ حکمت کریں۔ جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو گڑھے میں رکھ کر سات سیر بکری کی مینگنیوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ شنگرف کشتہ شدہ سفید رنگ باوزن برآمد ہوگا۔ باریک پیس کر شیشی میں رکھ لیں۔ خوراک نصف چاول سے ایک چاول تک مکھن میں رکھ کر کھلائیں اور قدرتِ خدا کا کرشمہ دیکھیں۔ کمزوری کا مریض درست ہو جائے گا۔ (ہری چند ملتانی، پانی پت)

کشتہ شنگرف: شنگرف کی ایک تولہ کی ڈلی لے کر آک کے دودھ میں متواتر آٹھ روز زوردار ہاتھوں سے کھرل

کریں۔ آٹھویں روز ٹکیہ بنا کر برگ مدار کے نغدہ میں رکھ کر کوزہ گلی میں گلِ حکمت کر کے دس سیر اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر کوزہ گلی سے کشتہ شدہ شنگرف کی ڈلی نکال کر باریک کر لیں۔

خوراک: ایک رتی صبح اور ایک رتی شام ہمراہ مکھن دیں۔

فوائد: کمزوری خاص کے لئے تریاق ہے۔ چہرے کو نکھارتا ہے، لقوہ، فالج، رعشہ اور خدر کے لئے لاجواب ہے۔

کشتہ صدف خورد: صدف خورد حسب ضرورت لے کر کوزہ گلی میں ڈال کر اس قدر آک کا دودھ ڈالیں کہ صدف سے دو انگل اوپر ہو۔ اس کے بعد کوزہ کو گلِ حکمت کر کے بیس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں، صدف کشتہ ہوں گے۔ انہیں باریک پیس لیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی دن میں چار بار ہمراہ شہد یا ماء العسل دیں۔

فوائد: کھانسی، دمہ اور نمونیہ کے لئے لاجواب ہے۔ بخار کو بھی اتار دیتا ہے۔

کشتہ بارہ سنگا: بارہ سنگا کے ٹکڑے لے کر شیر مدار سے تر کر کے کوزہ گلی میں بند کر کے ایک من اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر باریک کر لیں۔

مقدار خوراک: نصف رتی دن میں چار بار ہمراہ عرق سونف دیں۔

فوائد: نمونیہ، کھانسی کے لئے اعلیٰ چیز ہے۔ وجع المفاصل کے لئے بھی عمدہ ہے۔

کشتہ پھٹکری: پھٹکری سفید ایک پاؤ کو توا آہنی پر رکھ دیں، نیچے آگ جلائیں۔ جب پھٹکری پگھلنے لگے تو اس پر قطرہ قطرہ آک کا دودھ ڈالتے اور خشک کرتے جائیں۔ جب پھٹکری خوب شگفتہ ہو جائے، باریک کر کے رکھ لیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی صبح اور ایک رتی شام ہمراہ پانی۔

فوائد: ملیریا بخار کے لئے نہایت مفید ہے۔ مبارکی اور سرخبادہ کو باہر نکالتا ہے۔ کھانسی اور دمہ کے لئے مخصوص ہے۔

دوائے ہیضہ: سفوف پوست درخت مدار ایک تولہ، سفوف پودینہ خشک آٹھ تولے، فلفل دراز دو تولے۔ سب ادویہ کو ملا لیں۔

مقدار خوراک: ڈیڑھ ماشہ دن میں چار بار ہمراہ عرق گلاب یا عرق سونف استعمال کرائیں۔

فوائد: ہیضہ کے لئے لاجواب ہے۔

دوائے وجع الفواد: سفوف گل مدار ڈیڑھ تولہ، نمک سیاہ ڈیڑھ تولہ، اجوائن دیسی آٹھ تولہ۔ سب ادویہ کو باریک پیس لیں۔

Contents

مقدار خوراک: ایک ماشہ دن میں چار بار ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔ نم معدہ کے لئے مخصوص ہے۔

حب وجع المفاصل: سئوف گل مدار ایک تولہ، فلفل سیاہ ایک تولہ، سورنجاں شیریں دوتولہ، کچلہ مدبر دوتولہ، سوڈا اسلی سلاس دوتولہ، مصبر زرد ایک تولہ۔ سب ادویہ کو باریک کرکے لعاب صمغ عربی سے نخودی گولیاں تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک تا دو گولی صبح وشام ہمراہ آب نیم گرم۔

فوائد: ہر قسم کے ریحی دردوں کے لئے مفید ہیں۔ وجع المفاصل، عرق النساء، نقرس، وجع الورک میں مجرب واز بس نافع ہے۔

حب دِق وسِل: ہلدی سات حصے، شیر مدار ایک حصہ۔ دونوں کو ملا کر خوب کھرل کریں اور گولیاں بقدر مونگ بنا لیں۔

مقدار خوراک: ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ عرق گاؤزبان۔

فوائد: سل ودق کے لئے لاجواب ہیں۔

دوائے دَمہ: آک کے نرم نرم شگوفے لے کر انہیں سایہ میں خشک کریں۔ اب ان میں سے آدھ پاؤ وزن کرکے دوسیر پانی میں جوش دیں۔ جب تین پاؤ پانی باقی بچے، چھان کر اس میں پوٹاشیم آئیوڈائیڈ شامل کرکے خوب ہلائیں۔ جب حل ہو جائے تو اس میں ڈیڑھ سیر کھانڈ ملا کر شربت تیار کرلیں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ دن میں تین بار ہمراہ نیم گرم پانی۔

فوائد: دَمہ کے لئے لاجواب ہے۔ مخرج بلغم ہونے کی وجہ سے آواز صاف کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مصفّیٰ خون اس قدر ہے کہ زہریلے زخم، کوڑھ ایسے امراض رفع ہو جاتے ہیں۔ داد، چنبل کے لئے بھی عمدہ ہے۔ (حکیم غلام مرتضیٰ غنچہ)

مقوی ہاضمہ پلز: چاروں قسم اجوائن، چاروں نمک، آک کے پھولوں کا زیرہ ہر سہ ایک ایک تولہ، کالی مرچ چھ ماشہ، پپلی چھ ماشہ، لونگ چھ ماشہ، سب کو کوٹ کر لیموں کے پانی سے دو روز کھرل کریں اور گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ دو تین پلز تین بار یومیہ لیں تو کمزور ہاضمہ کو طاقت ملتی ہے۔ بدہضمی، دردِ شکم بند ہوتا ہے۔ اپھارہ، کھٹی ڈکار، چھاتی کی جلن، قے، اسہال ٹھیک ہوتے ہیں۔

نسوار نزلہ: چینی کی پیالی میں چاول ڈال کر اوپر آک کا دودھ ڈال کر بھگودیں۔ سایہ میں خشک کریں۔ پھر پیس کر بوتل میں رکھیں۔ ذرا سی نسوار لیں۔ چھینک آ کر زکام، سر درد ٹھیک ہوگا۔

روغن گنٹھیا: آک کے پتوں کو کوٹ کر ایک پاؤ رس نکال کر کڑاہی میں ڈالیں اور اتنا ہی سرسوں یا تلوں کا تیل ڈالیں۔ جب پانی جل جائے اور تیل باقی رہے۔ اس کی پہچان یہ ہے کہ ایک بوند زمین پر ڈالیں اگر نہ پھیلے تو ٹھیک ہے۔ تیل اتار کر کافور عمدہ ایک تولہ باریک کرکے ڈال دیں۔ تیار ہے۔ درد نقرس، گنٹھیا، کمر درد، فالج اور لقوہ کو مفید ہے۔

مرگی: صدیوں سے یہ نسخہ مرگی کے لئے مفید پایا ہے۔ آک کے پودے پر سبز ٹڈا ہوتا ہے، وہ لے کر بوتل میں بند کر دیں۔ جب وہ خشک ہو جائے، باریک پیس کر اس کے برابر کالی مرچ ملا کر ناک میں نسوار لیں۔ دورہ رک جاتا ہے۔ بعض دفعہ مرگی کا کیڑا مر کر ناک سے خارج ہو جاتا ہے۔

دردفوطہ: اگر ایک فوطہ بڑا اور دوسرا چھوٹا ہو جائے، درد ہو۔ آک کے پانچ پتے زرد رنگ کے لے کر تیل سرسوں میں جلا کر رگڑ کر مرہم بنا کر فوطوں پر لگا کر اوپر بڑ کا پتا باندھ کر لنگوٹ باندھیں۔ درد کو فوراً آرام ہوگا اور فوطے ٹھیک ہوں گے۔

دیسی آیوڈوفارم: آک کے زرد رنگ کے پتے اتار کر سایہ میں خشک کریں اور پوڈر بنائیں۔ ہر قسم کے زخموں پر چھڑکنے سے زخم بھر جاتے ہیں، علاوہ ازیں زہریلے زخموں کو بھی مفید ہے۔ (وئید تیچہ)

دوائے مرگی: آک کی جڑ کو بکری کے دودھ میں خوب گھسیں۔ جب دودھ ذرا گاڑھا ہو جائے تو اس کو بحفاظت رکھیں اور مریض کی ناک میں ٹپکایا کریں، چند یوم میں آرام ہوگا۔
اسی طرح آک کا چھلکا بکری کے دودھ میں گھس کر ناک میں ٹپکانے سے ام الصبیان یعنی بچوں کی مرگی کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

دردِاُل: آک میں جڑ کا چھلکا سایہ میں خشک کیا ہوا ایک تولہ خوب باریک پیسیں اور اس میں قدرے تخم الائچی خورد کافور باریک پیس کر کپڑ چھان کریں۔ اس کے لینے سے درد اُل (کنپٹی کا درد) جاتا رہتا ہے۔

دوائے پھولا وناخونہ: آک کی جڑ کو گلاب کے عرق میں گھس کر آنکھ میں لگانے سے چند روز میں پھولا و ناخونہ جاتا رہے گا۔

دوائے آنکھ: آک کی جڑ کے پانی میں نیل کا تخم پیس کر آنکھ میں لگانے سے موتیا بند کو آرام آ جاتا ہے۔

سرخی چشم وپلکوں کا پھولنا: سلاق (بھنی پلک) آک کی جڑ کو جلا کر اس کی راکھ کو پانی میں ملا کر آنکھ کے ارد گرد طلاء کرنے سے سرخی چشم وپلکوں کا پھولنا دور ہو جاتا ہے۔

برائے کھانسی: جڑ آک، کالی مرچ ہم وزن پیس کر رتی رتی کی گولیاں بنالیں۔ اگر کھانسی خشک ہو تو ہمراہ دودھ ایک گولی صبح اور ایک شام دیں اور اگر تر ہو تو ہمراہ پانی دیں۔

کھانسی وبلغمی بخار: بیخ مدار جلا کر پیس کر رکھ چھوڑیں۔ خوراک ایک رتی بتاشہ میں رکھ کر نہار منہ دیا کریں۔

درددانت: آک کی جڑ کا چھلکا ایک چھٹانک، پاؤ بھر پانی میں بھگو کر برش سے دانتوں پر ملیں۔ دانت کے درد کو آرام آ جائے گا۔

برائے دَمہ: آک کی جڑ تین تولہ، اجوائن دو تولہ۔ دونوں کو خوب باریک پیس کر ایک چھٹانک گڑ میں گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ ایک گولی ہر روز صبح کو استعمال کریں۔

Contents

قبض کشا: آک کی جڑ کی چھال کھرل کر کے شافہ بنائیں۔ دست بافراغت لاتا ہے۔ شافہ سے مطلب آک کی جڑ کی چھال باریک کر کے بتی بنا کر مقعد (گدا) میں رکھنے کا ہے۔

برائے ہیضہ و ہاضم طعام: جڑ آک ایک چھٹانک، نمک سونچر ایک تولہ، نمک لاہوری ایک تولہ، نمک سانبھر ایک تولہ، مرچ سیاہ ایک تولہ۔ سب ادویات کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ہیضہ والے مریض کو ایک گولی صبح وشام ہمراہ پانی دیں۔ علاوہ ازیں کھانے کے بعد ایک ایک گولی ہمراہ پانی ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔

درد مفاصل، ہیضہ و جملہ امراض معدہ: ذیل کا نسخہ دیکھنے میں تو معمولی ہے لیکن فوائد اس میں اِس قدر بے نظیر ہیں کہ ایک کمپنی اس کو بنا کر ہزاروں روپے سالانہ کماتی ہے اور وہ پچاس گولیوں کی قیمت دس روپے لیتی ہے۔ لوگ خوش ہو کر خریدتے ہیں اور استعمال کرتے ہیں۔ یہ گولیاں جہاں درد مفاصل یعنی جوڑوں کے درد کو نافع ہیں وہاں ہیضہ، متلی، قے، قبض، پیٹ درد اور ضعف ہضم وغیرہ کے لئے ازحد مفید ہیں۔ خاص نسخہ ہے، بڑی مشکل سے دستیاب ہوا ہے۔ قارئین کے فائدہ کی خاطر ذیل میں درج کیا جارہا ہے۔

نسخہ: جڑ آک چار تولہ، مرچ سیاہ ایک تولہ، نمک سونچر ایک تولہ، ہر سہ ادویات کو خوب باریک پیس کر گولیاں بقدر نخود بنائیں۔

ترکیب استعمال: درد مفاصل کے مریض کو ایک گولی صبح، ایک شام کو چھ ماشہ گائے کے روغن کے ہمراہ کھلاتے رہیں۔ ہیضہ کے مریض کو ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔ جب ہیضہ میں مریض کو کڑل پڑیں اور مایوسی کی حالت ہو تو ایک دو گولیاں دیں۔ فوراً آرام ہوگا۔ گویا جب ہیضہ کے مریض کو چاروں طرف سے مایوسی ہو تو اس وقت یہ گولیاں بے حد مفید ثابت ہوں گی۔ علاوہ ازیں کھانا کھانیکے بعد ایک گولی نگل لینے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور متلی، قے، قبض، پیٹ کے درد کے وقت ایک دو گولیاں نیم گرم پانی کے ہمراہ کافی ہوں گی۔ (حکیم ایل کے ملک)

گنٹھیا کا کامیاب علاج: سرسوں کا تیل 20 تولہ، آک کا دودھ ایک چھٹانک، نمک سانبھر ایک تولہ، ان تینوں کو خوب کھرل کر کے ایک جان کر لیں۔ دوا تیار ہے۔ گنٹھیا کا درد خواہ کتنا ہی پرانا ہو تھوڑے سے تیل کی درد والی جگہ پر مالش کرنے سے مرض بالکل دور ہو جاتا ہے۔ جہاں کوئی بھی دوا کامیاب نہ ہوتی ہو۔ وہاں اس کا استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں۔ (وئید لالہ رام شرما کھیڑی نرو)

کالی مرہم کا نسخہ: تیل سرسوں 5 تولہ، سندھور 2 تولہ، نیلا تھوتھا 4 رتی، آک کے پتوں کا سفوف 6 ماشہ۔

ترکیب تیاری: تیل میں سندھور اور آک کے پتوں کا سفوف ڈال کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب قدرے گاڑھا ہو جائے تو نیلا تھوتھا پیس کر ملائیں اور نیچے اتار لیں۔ کپڑے پر حسب ضرورت لگا کر پھوڑے پر لگائیں۔ ہر قسم کے پھوڑے، گندے زخموں، خنازیر اور ناسور کے لئے مفید ہے۔ طب آیورویدو یونانی میں ولایتی بیلاڈونا کا بے مثل بدل اور مجرب علاج ہے۔ "سکھد ا ئیک ملتانی دواخانہ پانی پت" میں سینکڑوں بار تیار کی گئی ہے۔

•••••••••••••••••••

آلو

مختلف نام: مشہور نام آلو۔ انگریزی پوٹاٹو (Potato) اور لاطینی میں سولانم ٹوبیروسم لین (Solanum Tubero Sum Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: سبزیوں میں سب سے زیادہ عام استعمال ہونے والی سبزی ہے، اناج کی ضرورت کے بعد فوراً آلو کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ کبھی کبھی تو یہ خیال ہوتا ہے کہ اگر آلو بھی نہ ہوتے تو غریب انسان پیٹ کیسے بھرتے۔ آلو بآسانی اُگائے جاسکتے ہیں۔ اس کی کاشت، پر جو رقم صرف کی جاتی ہے اس سے یافت کافی ہوتی ہے اور آلو بونے والے کو نقصان کا اندیشہ نہیں رہتا۔ یہ ضرور ہے کہ ہر موسم میں آلو کی کاشت پر اخراجات بڑھتے گھٹتے رہتے ہیں لیکن یہ عوام اور خاص کر غریب عوام کی غذا ہے۔ کم سے کم خرچ پر زیادہ سے زیادہ جسمانی حرارت یعنی کیلوری پہنچانے والی اچھی غذا ہے۔ اکثر اس کے بارے میں یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ آلو بے کار شے ہے یا اس کے استعمال سے نقصان ہوتا ہے۔ حالانکہ ایسا کچھ نہیں ہے۔

آلو میں 85 فیصدی حصہ قابل خوراک ہے۔ اس میں 22 فیصد کاربوہائیڈریٹ ہوتی ہے۔ یہ درست ہے کہ کاربوہائیڈریٹ خوراک میں زیادہ نہیں ہونی چاہئے لیکن آلو میں دیگر قیمتی اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ مثلاً معدنی اجزاء اور حیاتین، جن سے درازئ عمر میں مدد ملتی ہے، کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ آلو میں محض سٹارچ (نشاستہ) ہوتا ہے جس سے انسان موٹا ہو جاتا ہے لیکن یہ بات حقیقت پر مبنی نہیں ہے۔ انسان گھی اور مکھن سے موٹا ہوتا ہے جو کہ آلو کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اس سے کیلوری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

درمیانے سائز کے آلو میں کیلوری ایک کیلے کے برابر ہوتی ہے۔ موٹاپے کو کم کرنے میں آلو کا استعمال کم کیا جاسکتا ہے مگر اسے خوراک سے یک لخت نکال دینا مناسب نہیں۔ آلو کو غریب، امیر، بچے، جوان اور بوڑھے بلاناغہ بھی استعمال کریں تو مضائقہ نہیں۔ یہ انسان کی صحت اور اس کی معیشت کے لئے ہر طرح سے ٹھیک ہے۔ بوتل سے دودھ پینے والے بچے کو آلو کا شوربہ دیا جاسکتا ہے۔ بچوں کی اٹھان میں آلو بہت معاون ہے۔ یہ نارنگیوں کا بدل ہے۔ بغیر چھلے آلو کو ابالنے سے درمیانی سائز کے ٹماٹر کے برابر وٹامن سی ملتی ہے۔ اس میں انڈے کی زردی کے برابر لوہا ہوتا ہے۔ آلو کے گنٹھے میں غذائی اجزاء کی تفصیل درج ذیل ہے:

غذائی افادیت فی سو گرام

پروٹین	1.6 گرام	چربی	.1 گرام
کاربوہائیڈریٹ	22.6 گرام	انرجی (قوت)	97 گرام
آئرن	7 ملی گرام	وٹامن سی	17 ملی گرام

Contents

		نمی	75 گرام
نیاسین	12 ملی گرام	تھیامین	10 میوگرام
روبوفلاون	1 ملی گرام		
کیروٹین	24 میوگرام		

اگرچہ اس میں پروٹین کی مقدار بہت کم ہے لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ آلو کا پروٹین دوسری سبزیوں کے پروٹین کے مقابلہ میں سب سے اچھی قسم کا پروٹین ہوتا ہے۔اس کی سبزی کئی طرح سے بنائی جاتی ہے۔جیسے آلو گوبھی، آلو پیاز، آلو مٹر، آلو چنا، آلو پالک، آلو بینگن، آلو مولی، آلو میم، آلو دہی اور آلو پنیر و دیگر کئی اقسام کی سبزیاں وغیرہ۔

مزاج: سرد وخشک۔

مقدار خوراک: ایک آدمی کو 250 گرام سے زیادہ آلو نہیں کھانے چاہئیں۔آلو کو زیادتی پیٹ میں گیس پیدا کرتی ہے اس لئے قدرے نمک استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: بچوں کی بڑھوتری کے لئے آلو بہترین چیز ہے۔ جلے ہوئے مقام پر آلو کو پیس کر لیپ کر دینے سے فوری آرام آجاتا ہے اور زخم جلد خشک ہو جاتا ہے۔(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

طب ہومیوپیتھی اور آلو

طب ہوموپیتھی میں ادویات کے ساتھ ساتھ مددگار علاج کی صورت میں دیگر چیزوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ڈاکٹر ای پی انسوٹز نے آلو کے مختلف استعمال بتائے ہیں۔آلو کے استعمال کے ساتھ جس دوا کی علامات ملیں اس کا استعمال کرنا ضروری ہے۔

بیری بیری (Beri Beri): بیری بیری کا مطلب ہے چل نہیں سکنا۔اس مرض میں جانگھوں کی ناڑیوں میں کمزوری کی علامات خاص طور پر پائی جاتی ہیں۔ یہ مرض وٹامن بی کی کمی سے ہوتا ہے۔ کچے آلو کو پیس کر، دبا کر رس نکال کر ایک چمچے کی ایک خوراک کے حساب سے پلائیں۔ کچے آلو کو چبا کر اس کے گودے کے رس کو نگلنے سے بھی یہی فائدہ ہوتا ہے۔

سکربوط (سکروی (Scurvy)): یہ مرض وٹامن سی کی کمی سے ہوتا ہے۔اس مرض میں شروع کی حالت میں جسم اور دِل کی طاقت کم ہو جاتی ہے، یعنی مریض کا جسم کمزور، ست و پیلا دکھائی دیتا ہے۔تھوڑی سی محنت سے سانس چڑھ جاتا ہے، بھوک مر جاتی ہے، ناک وغیرہ سے خون بھی جاری ہو سکتا ہے۔

اس مرض میں مریض کو لیموں، سنگترہ، ناشپاتی، سیب، کیلے، پیاز، مولی، بند گوبھی، ٹماٹر اور بھیگے ہوئے چنے کھلانے چاہئیں۔آلو بھی رکت پت کو دور کر دیتا ہے۔

نیل پڑنا (Bruises): کبھی کبھی چوٹ لگنے پر نیل پڑ جاتا ہے، جلد نیلی ہو جاتی ہے، نیل پڑی ہوئی جگہ پر کچا

آلو پیس کر لگا دیں۔

وات رکت (Gout): اس میں کچے آلو کا رس پئیں، اگر رس نکالا جانا مشکل ہو تو کچے آلو کو منہ میں چبا دیں اور رس پی جائیں اور گودے کو تھوک دیں۔اس سے ہرداہ میں آرام ملتا ہے۔ ہرداہ میں مریض کو ہردیہ (دل) پر جلن معلوم ہوتی ہے۔اس کا رس پینے سے فوراً ٹھنڈک معلوم ہوتی ہے۔

گھٹنا (Knee): گھٹنے کی شلیشک کلا سوجن (Synovitis) سوجن اور اس جوڑ میں کسی قسم کی بیماری ہو، تو کچے آلو کو پیس کر لگانے سے بہت جلد فائدہ ملتا ہے۔

کمر درد (Lumbago): کچے آلو کی پلٹس کمر پر لگائیں۔درد کو آرام ملے گا۔

گنٹھیا (روماٹزم (Rhumatism)): پاجامے یا پتلون کی دونوں جیبوں میں لگاتار ایک چھوٹا آلو رکھیں تو یہ گنٹھیا سے حفاظت کرتا ہے۔

مختصر طور پر نیل پڑنے وات رکت، گھٹنوں کے درد کے لئے باہر سے کچے آلو کا لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اور بیری بیری، رکت پت، دل کی گھبراہٹ میں کچے آلو کا رس پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

آلو کے اس مختلف استعمال کو دیکھتے ہوئے ضرورت اس بات کی ہے کہ ہومیو پیتھک طب سے آلو کی مزید کھوج کی جانی چاہئے۔(ڈاکٹر گنیش نارائن چوہان ہومیو پیتھ، جے پور)

••••••••••••••••••••

آلو بخارا

مختلف نام: اردو آلو بخارا- ہندی آلو بخارا-عربی اجاص-انگریزی پرونس (Prunus) اور لاطینی میں پرونس ڈومیسٹیکا لین (Prunus Domestica Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور پھل ہے، جس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔آلو بخارا کشمیر اور پڑوسی ممالک میں بکثرت پایا جاتا ہے اور سرد تر مقامات پر اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔تازہ حالت میں یہ پھل لال رنگ میں ہوتے ہیں۔خشک ہونے پر کالے ہو جاتے ہیں۔خشک پھل ہر موسم میں پنساریوں کے علاوہ عام دُکانوں پر بھی مل جاتے ہیں۔

مزاج: سرد وتر۔

خوراک: 8 سے 10 آلو بخارا کھانے سے قبض کھل جاتی ہے اور نرم دست بھی آجاتا ہے۔اس سے زیادہ دست لگا دیتا ہے۔

Contents

فوائد: آلو بخارا مسکن صفرا و خون اور قبض کشا ہے۔ جگر کی گرمی دور کر کے صفرا اور خون کے جوش اور گرمی کو کم کرتا ہے۔ صفراوی قے و متلی میں مفید ہے۔ موسم گرما کی اکثر بیماریوں دردسر، دوران سر، گھبراہٹ، معدہ و جگر کی گرمی، بار بار پیاس، ہضم کی خرابی، قبض کے علاوہ صفراوی مادہ کو خارج کرتا ہے۔

آلو بخارا کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے پیاس کی زیادتی کو فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ بخاروں میں 5 دانے خشک آلو بخارا پانی سے دھو کر 3 گھنٹے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ نرم ہونے پر مل کر چھان کر پانی پلائیں۔ اس کے دن میں دو تین بار پلانے سے صفراوی بخار اتر جاتا ہے۔ اس میں اجزائے لحمیہ، شحم، شکر، معدنی اجزاء، کیلشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔

آلو بخارا بچوں، بوڑھوں، نوجوانوں اور عورتوں کے لئے موسم گرما کا بے نظیر اور فائدہ مند تحفہ ہے۔ یرقان اور میعادی بخار کے مریض کے لئے آلو بخارا میٹھا تریاق کا کام کرتا ہے۔ علاوہ ازیں کھال روگ، متعدی امراض، زہریلے امراض کے مریض کے لئے غذا اور دوا دونوں صورتوں میں فائدہ و آرام پہنچاتا ہے۔

آلو بخارا بواسیر، ذیابیطس اور لمبے بخاروں والے مریضوں کے لئے عجیب و غریب تحفہ ہے۔ ورم جگر و بے چینی کے لئے حیرت انگیز اثر والا پھل ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے انسان کے چہرہ کی زردی دور ہوتی ہے اور چہرہ پر رونق و شگفتگی پیدا ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو نمک کے ساتھ استعمال کرانے سے بے حد نفع بخشتا ہے۔

شربت آلو بخارا: خشک آلو بخارا آدھا کلو لے کر پانی سے دھو کر دو کلو پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر مل چھان کر چینی دو کلو ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

خوراک: 25 سے 50 گرام تک عرق اناس یا پانی میں حل کر کے پلائیں، دائمی قبض اور پیاس کو نافع ہے۔ پیشاب کھولتا ہے۔

آلو بخارا کے نقصانات

1- اگر آلو بخارا تازہ بکثرت استعمال کیا جائے تو معدہ کو ڈھیلا کر کے پیٹ میں گیس پیدا کرتا ہے۔
2- زچہ کے لئے آلو بخارا کا استعمال غیر مفید ہے، کیوں کہ اس سے پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہے۔
3- عورتوں کو ایام کے دنوں میں کثرت سے استعمال نہیں کرنا چاہئے، زیادہ استعمال سے ایام کی بندش و درد کی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔
4- پرانے دستوں و پیچش میں یہ غیر مفید ہے اور آنتوں میں خراش پیدا کرنے کا باعث ہے۔
5- آلو بخارا کھانے کے فوراً بعد دودھ کا استعمال سخت منع ہے۔
6- آلو بخارا دمہ یا ٹی بی کے مریض کو نہ دیں۔
7- آلو بخارا آم اور کھجور کے ساتھ ملا کر نہ کھائیں، اس سے بدہضمی ہو جائے گی۔
8- آلو بخارا کھانے کے فوراً بعد دہی یا شربت یا پانی نہ پئیں۔
9- آلو بخارا بوڑھے اور کف کے مریضوں کو نہ دیں۔ ان کا بلڈ پریشر لو ہو جاتا ہے۔

10- آلو بخارا کھانسی اور کف مزاج والوں کو استعمال نہیں کرنا چاہئے، کیونکہ یہ کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔

آم

مختلف نام: سنسکرت امر- گجراتی آنبو- ہندی آم- پنجابی انب اور انگریزی میں مینگو (Mango) کہتے ہیں۔

شناخت: آم موسم گرما کا امرت پھل ہے۔ اس کا ذائقہ دل پسند اور افعال ہر مزاج کے موافق ہیں۔ میٹھا اور مٹھاس والا، پھیکا، ہلکی ترشی والا اور کھٹا ہوتا ہے۔ یہ سدا بہار ہوتا ہے۔ اس کا درخت بہت بڑا ہوتا ہے جس پر موسم بہار میں سفید سفید گچھے دار پھول لگتے ہیں۔ اس کے بعد پھل، جن میں کچھ بڑے اور کچھ چھوٹے، عام طور پر خام صورت میں ذائقہ ترش اور پختہ پھل کا ذائقہ شیریں۔ آم ایک ایسا ہے جس کو امیر اور غریب سب کھاتے ہیں کیونکہ بافراط میسر ہوتا ہے۔ اس پھل کی کئی اقسام ہیں اور رنگت بھی ہر ایک کی الگ الگ مگر اصل میں دو ہی قسمیں گنی جاتی ہیں۔ ایک جو چوسا جاتا ہے۔ اس میں خودرَو آم کو رانی آم کہتے ہیں اور کاشت شدہ کو دیسی آم۔ دوسری قلمی، یہ اعلیٰ قسم کے آموں سے قلم اتار کر تیار کیا جاتا ہے اور اسے کاٹ کر کھاتے ہیں۔ یہ ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ یوپی میں ملیح آباد قلمی آموں کے لئے مشہور ہے۔ دسہری آم سب سے اعلیٰ قسم کا سپیا آم قابل قدر ہے۔ آم کے درخت کو پیوند لگا کر مزید ذائقہ دار بنایا جاتا ہے۔ جیسے سونفی، الائچو وغیرہ۔ اس کی لکڑی جلانے کے کام آتی ہے۔ اس سے فرنیچر وغیرہ بھی بنایا جاتا ہے۔ آم مالدہ، لنگڑہ، سفیدہ، طوطا پری، نیلم اور مظفر پور کا قابل قدر ہے۔

فوائد: آم کی چھال، پتے، پھول، پھل، گٹھلی اور گوند وغیرہ سب ادویات کے کام آتی ہیں۔

1- داتن منہ کی بدبو دور کرتی ہیں گوہانجنی کے واسطے ایک شاخ توڑیں، پھر شاخ کی جڑ سے پتوں کو توڑ کر جو رطوبت نکلے۔ گوہانجنی پر لگا دیں، فوراً ہی کافور ہو جائے گی۔
2- چھال خشک اور قابض ہے مگر ضعف معدہ کی حالت میں مقوی۔ چھال کا سفوف جریان کے لئے مفید ہے۔ خوراک 3 گرام دن میں دو بار۔
3- اگر رات کو سوتے وقت 10 گرام چھال پانی میں بھگو دیں، صبح کو پی لیں تو پیشاب کی نالی کے زخم اور سوجن کو چالیس روز میں آرام ہو جائے گا۔ دستوں کی حالت میں چھال کا سفوف چار گرام تازہ پانی سے دن میں تین بار دیں، اس سے فائدہ ہوگا۔ آم کی چھال کو ابال کر دینے سے ایام کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ آم کی چھال 20 گرام رات کو 125 گرام پانی میں بھگو کر اوس (کھلی ہوا) میں رکھ دیں۔ صبح کو مل چھان کر 6 گرام شہد ملا کر پی لیں۔ صفراوی بخار، دست یا پیشاب میں خون آنے کو رفع کرتی ہے۔
4- پتے: پتوں کا جوشاندہ پیشاب کی نالی کی سوجن کے مریض اگر چالیس دن استعمال کر لیں تو مرض کافور ہوگا۔ سبز پتے

کوٹ کر چلم میں ڈال کر کش لگانے سے بواسیر دور ہو جاتی ہے۔ مسوں کو خشک پتوں کی بھاپ دینا بھی مفید ہے۔ خشک پتوں کو چلم میں پینا ہچکی، باؤ گولہ شکم اور تالو کا زخم دور ہوتا ہے۔ خشک پتوں کی چائے بھی ہچکی اور ضعف دماغ کے لئے نافع ہے۔ کونپل پتوں کی سردائی میں مصری ملا کر پینے سے پیاس کی شدت دور ہو جاتی ہے۔ جریان کے واسطے نرم پتوں کو سایہ میں خشک کریں اور چورن بنالیں۔ یہ چورن 6 گرام صبح اور 6 گرام شام کو تازہ پانی کے ساتھ کھانا چاہئے۔ دوران استعمال گرم اشیاء، کھٹائی اور تیل وغیرہ سے پرہیز لازمی ہے اور یہی سفوف سنگرہنی اور پیچش کو بھی مفید ہے۔ ہیضہ کی حالت میں 20 گرام تازہ پتے، آدھا کلو پانی میں ابال کر 125 گرام رہنے پر نیم گرم پلاویں۔ خشک پتوں کی راکھ کو مسوڑھوں کے درد اور مضبوطی کے لئے بطور منجن استعمال کریں۔ برگ آم جو درخت سے خود بخود گر جائیں، سایہ میں خشک کریں۔ ان کا سفوف مریض ذیابیطس کو تین گرام تازہ پانی کے ساتھ دن میں دوبار دیں۔ آم، جامن اور آملہ کے پتے ہم وزن پیس کر رس نکالیں، 30 گرام رس، بکری کے دودھ کے ہمراہ شہد ملا کر پینے سے خونی دست بند ہو جائیں گے۔

-5 پھول: آم کا پھول جب پہلے پہل دیکھیں تو اس کو توڑ کر ہاتھوں میں اچھی طرح مسل دیں۔ اس کا اثر سال بھر رہے گا۔ اگر کسی کو بھڑ یا بچھو وغیرہ زہریلے جانور نے کاٹا ہو تو اس جگہ تین بار ہاتھ پھیرنے سے تکلیف دور ہو جائے گی۔ پھول کو بھی بچھو یا بھڑ کے ڈنک والی جگہ پر ملنے سے درد کافور ہو جائے گا۔ پھول کا سفوف مثانہ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ خوراک 6 گرام دونوں وقت ہمراہ دودھ کی لسی کے دیں۔ یہی سفوف مریض جریان کے واسطے مفید ہے۔ سفوف کو ذائقہ دار بنانے کے لئے مصری چوتھائی وزن ملا دیں۔ لسی نہ ملے تو ٹھنڈے پانی سے پلا دیں۔ سفوف کو اسی مقدار میں نیم گرم دودھ کے ساتھ کھانا مقوی ہے۔ عورتوں کی بے قاعدگی ایام کو بھی دور کرتا ہے۔

-6 گٹھلی: گٹھلی کا گودا رنگ کو پکا کرنے کے کام آتا ہے۔ پیچش اور خونی دستوں کے لئے گودا بھون کر دانہ الائچی خورد ملا کر دینا بہتر ہے۔ بلغمی اسہال کے لئے بل کتھ ہم وزن ملا کر دیا جاتا ہے۔ خوراک 6 گرام تازہ گٹھلی کے گودا کا رس نکسیر کے لئے نافع ہے۔ گودے کا سفوف بواسیر، دمہ اور سیلان کے لئے مفید ہے۔ اگر بچہ ہضم نہ کرتا ہو، اُلٹ دیتا ہو تو گٹھلی کا گودا، دھان کی کھیل اور سیندھا نمک ہم وزن کوٹ کر شہد ملا کر چٹا دیں۔ سنگرہنی کے مریض کو گٹھلی کا مغز، گل انار، پوست خشخاش ہر ایک ہم وزن لے کر 3 گرام کی مقدار میں تازہ پانی سے دن میں تین بار دیں۔ بچھو کاٹے کے لئے گٹھلی کا مغز پانی میں رگڑ کر نیم گرم لیپ کریں۔ سانپ کاٹے آدمی کو دو عدد گٹھلی کا گودا، تین دانہ مرچ سیاہ رگڑ کر پلائیں، جلاب آئے گا، سردی محسوس ہو گی اور زہر رفع ہو جائے گا۔ زہر اترنے پر منہ کا ذائقہ میٹھا ہو گا۔

-7 گوند: آم توڑتے وقت جو رس نکلے اس کو سلائی سے پھولا پر لگائیں۔ یہ گوند درد، کھجلی اور پاؤں پھٹنے پر بھی نافع ہے۔

-8 پھل: کچا آم ٹھنڈا ہوتا ہے اس کا اچار، مربہ اور چٹنی بنتی ہے۔ اچار لذیذ اور ہاضم ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ کھانا بھی زیادہ کھایا جاتا ہے۔ آم کے اچار کو پاک وہند میں کھانے کا جزو تصور کیا جاتا ہے۔ کچے پھل کا گڑمبا قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے اور وبائی امراض اور سن سٹروک (Sun Stroke) کا محافظ ہے۔ مربہ پھیپھڑے، دل اور مثانہ کو طاقت

دیتا ہے۔ گڑمبا بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے:

(الف) کچے آم کو آگ میں بھون کر گڑ کے شربت میں اس کا رس ملا دیا جائے۔

(ب) کچے آم کو گڑ میں مربہ کی طرح پکایا جا سکتا ہے۔ یہ چار پانچ دن تک خراب نہیں ہوتا۔

پکا آم: گرم تر ہوتا ہے۔ قلمی جو کاٹ کر کھایا جاتا ہے اور دیسی جو چوسا جاتا ہے۔ دیسی آم زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ مقوی اور مسمن بدن ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے، قبض کشا ہے۔ مقوی معدہ وجگر اور پیشاب آور بھی ہے، بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ معمولی کھانسی کو بھی نافع ہے۔ آم کو کھانے کے ساتھ یا دوپہر کے بعد کھانا چاہئیں اوپر سے دودھ کی لسی پینا بہتر ہے یا آم چوسنے کے بعد جامن کھالیں۔ آم کا رس اور شہد مساوی ملا کر 40 دن تک کھانا از حد مقوی ہے۔ تازہ خون پیدا کرتا ہے۔ اگر تازہ دودھ ملالیں تو معدہ کی گرمی دور کر کے معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ آم کے میٹھے رس میں وٹامن اے اور وٹامن سی زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ اگر آم کے رس کو بطور دوائی کھانا ہو تو باقی خوراک چھوڑ دینی اچھی ہے اور ایک ہی قسم کے آم کا استعمال زیادہ نافع ہے۔ آم چوسنے سے پہلے حسب ہاضمہ دودھ پی لینا اچھا ہے۔ اگر ایک وقت کا چوسنا کافی ہو تو بہتر، ورنہ دو وقت چوس لیں۔ عام آدمی کو آدھا کلو سے زیادہ دودھ نہیں پینا چاہئے۔ اس خوراک کو کم از کم 40 دن استعمال کرنے پر قدرت کا کرشمہ ملاحظہ فرمائیں۔ کمزوری، قبض، دمہ، دل کی کمزوری وغیرہ سب کافور ہو گی۔

آم پاک: بڑھیا پکے ہوئے آموں کا رس چار کلو، مصری سوا کلو، گھی ایک کلو۔ تینوں کو قلعی دار برتن میں ڈال کر نرم آنچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر اس میں سونٹھ 6 گرام، مرچ سیاہ دس گرام، چھوٹی پیپل 20 گرام، پپلا مول 20 گرام، ناگرموتھا 50 گرام، دھنیہ، زیرہ، ناگ کیسر، الائچی، دارچینی اور تالیس پتر ہر ایک 20 گرام۔ سفوف بنا کر ملا دیں۔

خوراک: 6 گرام کھانے سے پہلے یا کم حسب طاقت، بدہضمی، کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام، ذات الجنب وغیرہ امراض کو دور کرتا ہے۔ (ڈاکٹر امرناتھ پوری، امرتسری)

سفوف خستہ آنبہ: خونی دستوں اور خونی بواسیر کے لئے از حد مفید ہے:
آم کی گٹھلی کا مغز 10 گرام، مغز جامن 10 گرام، برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک 4 گرام ہمراہ پانی کھائیں۔

مربہ: عمدہ موٹی قسم کے آم نیم پختہ لے کر اوپر کا چھلکا اتار لیں۔ اس کا بھی ایک خاص طریقہ ہے وہ یہ کہ ایک عدد سیپی لے کر اُسے پتھر پر گھسیں، اس طرح گھسنے سے اس میں سوراخ ہو جائے گا اور جب چھوٹے پیسے کے برابر سوراخ ہو جائے تو اس سے آم کو چھیلا جائے۔ اس ترکیب سے آم پر سے نہایت باریک چھلکا اترتا ہے۔ چھلکا اتارنے کے بعد لکڑی کے کانٹے یا نوکدار چیز سے آم کو گود لیں اور گری کی قاشیں اتار لیں اور پھر ایک ہلکا سا جوش دے کر اتار کر کپڑے سے پونچھ لیں اور بعد ازاں قاشوں سے دُگنی چینی ڈال کر چاشنی مربہ یعنی قوام مربہ جو کہ عام شربت سے گاڑھا ہوتا ہے، شامل کریں۔

Contents

اس میں مغز بادام (چھلکا اتار کر) پستہ اور الائچی کلاں بھی شامل کر سکتے ہیں۔نہایت لذیذ اور مفرح مربہ تیار ہے۔

اچار آم: لال مرچ باریک 100 گرام، بیج میتھی 200 گرام، سونف 200 گرام، کلونجی 100 گرام، ہلدی 100 گرام، نمک باریک پسا ہوا سوا کلو، سرسوں کا تیل بڑھیا سوا کلو، کالی مرچ 200 گرام، لونگ 50 گرام، کچے آم 11 کلو۔

ترکیب: آموں کو ایک طرف سے کاٹ کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔گٹھلیاں نکال دیں۔مگر یہ ٹکڑے ایک طرف سے جڑے رہیں۔اب ایک لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر نمک، ہلدی، مرچ لال، میتھی، سونف، کلونجی ڈال دیں اور لونگ و مرچ کالی سالم ڈال دیں۔اوپر سے گرم تیل لال کر کے ٹھنڈا کیا ہوا ملا لیں اور چوڑے منہ کے روغنی مرتبان میں ڈال کر منہ بند کر کے پڑا رہنے دیں۔تین چار دن کے بعد قابل استعمال ہے۔قوت ہاضمہ بڑھانے کے لئے مفید ہے۔اپھارہ کو بھی فائدہ مند ہے۔(ڈاکٹر و حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

بھڑ کا زہر: جب آم کے درخت کو کوہر (بور) لگے، ان دنوں تازہ کوہر چھ سات بار دونوں ہاتھوں میں لے کر اچھی طرح مل لیا جائے پھر کوہر کے اثر والی ہتھیلی کو بھڑ، مکھی وغیرہ جس زہر سے جانور کے کاٹے پر رکھیں گے اس کا زہر فوراً اترنا شروع ہو جائے گا۔چند منٹوں میں زہر دور ہو گا اور یہ بھی پتہ نہ لگے گا کہ ڈنک کہاں لگا تھا۔یہ نسخہ 45 سال سے آزمودہ ہے۔
(بلبھدر داس پلاہا)

آم کے سائنٹیفک مجربات

عام کمزوری: تازہ میٹھے اور رسیلے آموں کا رس 200 گرام، ایک صاف ستھرے چینی کے برتن میں جمع کریں اور اس میں 50 گرام شہد خالص ملا کر گائے کے دودھ کے ساتھ پی لیا کریں۔تین چار ہفتہ میں حیرت انگیز فائدہ ہوگا۔

قبض: رات کو سونے سے پہلے آم کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیا کریں۔صبح کھل کر اجابت ہوگی۔اگر آم کھانے سے پیٹ میں بھاری پن محسوس ہو تو تین چار جامنیں کھا لینی چاہئیں۔اگر جامن نہ ملے تو سونٹھ اور نمک چاٹ لیں۔

کمزوری دماغ: میٹھے آم کا رس 250 گرام، تازہ دودھ سوا سو گرام، ادرک کا رس چائے کے دو چمچے، چینی بقدر ضرورت ملا کر پینا کمزوری دماغ میں مفید ہے۔جسم کی لاغری بھی دور ہو جائے گی۔

آم کے لذیذ مرکبات

آم کی آئس کریم: پختہ آم کا رس 250 گرام، دودھ 750 گرام، کھویا 125 گرام، کریم تازہ 50 گرام، مغز بادام 30 گرام، کسٹرڈ پاؤڈر 20 گرام، چینی 250 گرام، مینگو ایسنس چند قطرے (برائے خوشبو)۔

ترکیب تیاری: مغز بادام بھگو کر چھیل کر باریک پیس لیں اور دودھ میں چینی، کریم، بادام اور کھویا ملا کر کسٹرڈ

پاؤڈر ملا لیں اور اچھی طرح پھینٹ لیں کہ کوئی پھٹکی وغیرہ نہ رہ جائے۔پھر آم کا رس شامل کریں۔اس کے بعد ایسنس بھی ملا لیں اور مشین یا قلفی میں جما لیں۔نہایت لذیذ خوشبودار اور مفرح آئس کریم تیار ہوگی۔

نوٹ: پختہ آموں کو نچوڑ کر جوس حاصل کریں اس کو تاروں کی باریک چھلنی سے چھان لیں۔آم بالکل پکے ہوئے اور میٹھے ہوں۔

آم کی ٹافی: پختہ و شیریں آم کا رس 100 گرام، کریم تازہ 50 گرام، چینی موٹے دانے والی 150 گرام، دودھ کا پاؤڈر 50 گرام، مینگو (آم) ایسنس 20 قطرے۔

ترکیب تیاری: تمام چیزوں کو علاوہ ایسنس کے ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب قوام گاڑھا ہو کر جمنے کے لائق ہو جائے تو اتار کر تھوڑا ٹھنڈا کریں اور ایسنس ملا کر جما دیں اور ٹکیاں کاٹ لیں۔بہترین ذائقہ دار اور مفید ٹافی ہے۔

آم کی خوش ذائقہ برفی: آم کا رس ایک کلو، کھویا بھنا ہوا 750 گرام، نشاستہ یا چاول کا آٹا بھنا ہوا 250 گرام، ناریل کدوکش کیا ہوا 125 گرام، مغز بادام 750 گرام، چینی 750 گرام، دانہ الائچی خورد پسے ہوئے دس گرام، پستہ 20 گرام، چرونجی 20 گرام، مینگو ایسنس 25 قطرے۔

ترکیب تیاری: آم کا رس اور چینی ملا کر قوام تیار کریں اور اس میں کھویا و نشاستہ ملا کر خوب گھوٹیں پھر ناریل ملا دیں اور نصف بادام جو پہلے سے چھیل کر پیس لئے ہوں شامل کر دیں۔آخر میں الائچی ملا کر اتار لیں۔اگر قوام پتلا ہو تو چند منٹ مزید پکائیں۔قدرے ٹھنڈا ہونے پر ایسنس ملا کر جما دیں اور بقیہ نصف بادام تراش کر اور چرونجی اوپر جما دیں۔اگر چاہیں تو چاندی کے ورق بھی لگا دیں۔لاجواب چیز تیار ہوگی۔غذا کی غذا، دوا کی دوا۔

مینگو ڈراپس (آم کی مٹھائی): آم کا رس 250 گرام، چینی دانہ دار 500 گرام گوند کیکر صاف شدہ 100 گرام، کتیرا 150 گرام، ٹارٹرک ایسڈ دو ڈرام، ڈفنل اوکسائیڈ ½2 ڈرام۔

ترکیب تیاری: پہلے دونوں گوند پانی میں باریک پیس کر بھگو دیں، بارہ گھنٹے بعد جب تمام گھل جائے اور کوئی روڑی وغیرہ باقی نہ رہے تو تاروں کی باریک چھلنی سے چھان لیں۔تب اس میں چینی ملا کر قوام ہلکی آنچ پر تیار کریں، جوش آنے پر ٹارٹرک ایسڈ باریک پیس کر ملا دیں۔جب قوام سخت ہونے لگے اور جمنے کے قریب ہو تو قدرے ٹھنڈا کر کے ڈفنل اوکسائیڈ ملا دیں۔یک جان ہونے پر اس کے ایک انچ لمبے اور پون انچ موٹے گول ٹکڑے تراش لیں اور چینی دانہ دار میں ڈال کر ہلائیں۔جب چاروں طرف چینی چڑھ جائے تو مرتبانوں میں محفوظ کر لیں نئی چیز ہے۔مارکیٹ میں اس کے چلنے کا کافی موقع ہے، اگر ذرا ہمت سے کام لیا جائے تو کامیابی یقینی ہے۔

آم کی نورتن چٹنی: کچا آم موٹا کدوکش کیا ہوا (آم بڑا اور گٹھلی پڑی ہوئی ہو) ایک کلو، ادرک باریک تراشا ہوا 100 گرام، کشمش 375 گرام، چینی سوا کلو، لہسن باریک تراشا ہوا 50 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی 40 گرام، مرچ سیاہ 20 گرام، نمک پسا ہوا 50 گرام، پودینہ خشک 4 گرام، دانہ الائچی خورد چھ گرام، زیرہ سیاہ چار گرام، لونگ چار گرام، جاوتری تین گرام، کلونجی دس گرام، سرکہ مقطر 250 گرام، رنگ سرخ کھانے کا حسب ضرورت، مینگو ایسنس تین ڈرام، (اگر نہ مل

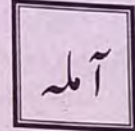
Contents

سکے تو ڈفنل اوکسائیڈ ایک ڈرام)۔

ترکیب تیاری: چینی میں آدھا کلو پانی ڈال کر اور رنگ ملا کر قوام تیار کریں اور اس میں آدم وادرک ملا کر پکائیں۔ نرم ہونے پر لہسن اور بقیہ مصالحے پسے ہوئے ملادیں کشمش وکلونجی سالم ہی ڈال دیں اور چلاتے رہیں۔ اس کے بعد سرکہ مقطر ملادیں۔ قوام جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کرلیں اور ایسنس ملادیں اور شیشے یا چینی کے جار میں محفوظ رکھیں۔ برتن تام چینی یا تانبے کے استعمال کریں ورنہ رنگ سیاہ ہو جائے گا اور ذائقہ خراب۔ یہ آم کی مشہور ومعروف نورتن چٹنی ہے۔ تمام چٹنیوں کی سرتاج۔ اس کا فارمولا جدید طرز پر ترتیب دیا ہوا ہے جس سے ذائقہ عجیب وغریب ہو گیا ہے۔

آم کا پاپڑ (بطریق جدید): پختہ آم کا رس 250 گرام، چینی 375 گرام، ٹارٹرک ایسڈ 2 گرام، ڈفنل اوکسائیڈ 15 سے 20 قطرے تک۔

ترکیب تیاری: رس میں چینی ملا کر قوام کریں اور اس میں ٹارٹرک بھی ڈال دیں۔ جب گاڑھا ہو کر جمنے کے لائق ہو جائے۔ ذرا ٹھنڈا ہونے پر ڈفنل ملادیں۔ اب کھجور کی چٹائی یا صاف ٹاٹ پر پھیلا کر جمادیں۔ یا کسی ٹرے یا تھالی میں جما کرنکیاں کاٹ لیں۔ یہ آم کا پاپڑ بازار کے پاپڑ سے لاکھ درجہ خوش ذائقہ اور خوشبودار ہوگا۔

•••••••••••••••••••

آملہ

مختلف نام: مشہور نام آملہ، ہندی آنولہ، سنسکرت آنورا، گجراتی آنواولہ، بنگالی آملہ، لاطینی فیلنتھس ایمبلیکا (Phyllanthus Emblica)

شناخت: پاک وہند کا مشہور درخت ہے۔ عام طور پر پہاڑی مقامات پر ہوتا ہے۔ آنولہ مشہور پھل ہے۔ گولائی میں اخروٹ کے برابر یا قدرے چھوٹا۔ بصورت تازگی اس کا رنگ بھورا زردی مائل۔ سطح پر پھانکوں کی خفیف دھاریاں اور خشک ہونے پر رنگت میں سیاہی مائل اور دھاریاں غیر نمایاں ہوتی ہیں۔ تازگی کے عالم میں ترش، کسیلا اور خشک ہونے پر کسیلا اور قدرے کڑواہٹ لئے ہوئے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس میں وٹامن سی ہوتا ہے۔

فوائد: مثانہ وتلی کے لئے مضر، پیٹ میں قولنج پیدا کرتا ہے۔ بادام روغن، تازہ دودھ، شہد خالص سے اس کی مضرت زائل ہو جاتی ہے، مقوی اعصاب، مفرح دل ودماغ، معدہ اور مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ نظر کو بڑھاتا ہے۔ بیرونی طور پر بالوں کو مضبوط اور سیاہی کو قائم رکھتا ہے، قبض پیدا کرتا ہے، پیچش ودستوں کو مفید ہے۔

آملہ کو برابر وزن ہلدی کے ساتھ سفوف بنا کر 9 ماشہ روزانہ ہمراہ دودھ گائے لینا پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے ازحد مفید ہے۔ نکسیر روکنے کے لئے اس کا گاڑھا لعاب ماتھے پر لگانا چاہئے۔ آنکھ کے پھولے کے لئے تازہ آملے کا رس

آنکھ میں ڈالیں۔

آملہ کے مجربات

آملہ ہیئر آئل: آملہ ایک سیر کو دو سیر پانی میں پکائیں۔ جب آدھ سیر پانی باقی رہ جائے تو خوب چھان کر علیحدہ کرلیں اور اس پانی کو چار سیر تیل تلی صاف شدہ میں ملا کر آگ پر رکھیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے۔ پھر اسے اتار کر سرد کرلیں اور چھان لیں۔ اس میں معمولی خوشبو آملہ ملا دینے سے مزید خوشبو آجاتی ہے۔

آملہ ہیئر آئل مرکب: آملہ خشک بغیر گٹھلی دس تولہ، برہمی دس تولہ، ناگر موتھا ڈیڑھ تولہ، بال چھڑ ڈیڑھ تولہ، دھنیہ خشک دس تولہ، مہندی کے پتے دس تولہ، برادہ صندل سفید دس تولہ۔

تمام اشیاء کو پانچ سیر پانی میں بھگو دیں۔ پہلے تمام چیزوں کو تھوڑا تھوڑا کوٹ لیں۔ ایک رات دن ویسے پڑا رہنے دیں۔ دوسرے دن اس میں خالص دھلی تلی کا صاف شدہ تیل پانچ سیر ملا کر کسی بڑے برتن میں آگ پر رکھ دیں۔ آگ دھیمی رکھیں ورنہ تیل ابال (جوش) کھا کر باہر آجائے گا۔ جب پانی بخارات بن کر اڑ جائے تو تیل کو آگ سے اتار لیں اور چھان کر رنگ دار کرلیں اور اس میں حسب پسند تیلوں میں حل ہونے والا رنگ ملا کر چھان کر شامل کریں۔ نہایت اعلیٰ درجہ کا تیل تیار ہوگا۔

آملہ ہیئر آئل: دس یا بارہ سیر تازہ (ہرا) آملہ خرید کر کولہو یا کسی ادویات کوٹنے کے برتن میں ڈال کر رس حاصل کریں۔ اس کو دس سیر سفید تلی کے تیل میں ملا کر آگ پر گرم کریں۔ آگ دھیمی ہونی چاہئے۔ جب تمام رس تیل میں ختم ہو جائے تو تیل اتار کر چھان کر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ دوسرے دن خوشبو آملہ تین اونس، بنزائیل ایسی ٹیٹ تین اونس ملا کر آئل کلر سبز سے تمام تیل کو حسب منشا رنگین کرلیں۔ بس عمدہ کوالٹی کا آملہ ہیئر آئل تیار ہے۔ شیشیوں میں بھر کر لیبل سے آراستہ کر کے فروخت کریں۔

برہمی آملہ ہیئر آئل: ہرے سبز آملوں کا پانی آدھ سیر، دھنیے کا پانی ایک پاؤ، بھنگرے سیاہ کا پانی ایک پاؤ، خس عمدہ ایک پاؤ، گلاب کے تازہ پھول ایک پاؤ، پانڑی ایک پاؤ، برادہ صندل سفید ایک پاؤ، بال چھڑ پانچ تولہ، برہمی بوٹی آدھ سیر۔

ترکیب تیاری: ان تمام چیزوں کو سوائے پانیوں کے رات کے وقت دس سیر پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے، چھان لیں اور اس میں مذکورہ بالا پانی اور دھوئی ہوئی تلی کا تیل پانچ سیر ملا لیں اور نہایت ہلکی آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ اب اس تیل کو صاف کنستر میں ڈالیں۔ عطر حنا، عطر گلاب، عطر موتیا ہر ایک تین تین ماشہ کا اضافہ کر کے منہ بند کر کے رکھ دیں۔ ہفتہ کے بعد استعمال کریں۔ بہترین برہمی آملہ ہیئر آئل تیار ہے اگر رنگ دینا ہو تو آئل کلر سبز دے دیں۔

Contents

شربت آملہ: آملہ کا پانی ایک سیر، دودھ گائے دو سیر۔ دونوں کو ملا کر قلعی دار برتن میں آگ پر رکھیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اتار کر چھان لیں اور شکر سفید برابر آملہ کے پانی سے ملا کر شربت کا قوام تیار کریں۔ دو تولہ شربت، عرق سونف چھ تولہ یا خمیرہ گاؤزبان عنبری تین ماشہ کے ساتھ استعمال کریں۔ دورانِ سر کے لئے مفید ہے۔ دماغ میں تازگی، فرحت اور قوت پیدا کرتا ہے۔

مربہ آملہ: مربہ آملہ بناری خاص مشہور ہے۔ فوائد میں بھی افضل ہے۔ مریضوں کو تقویت دل کے لئے معالجین تجویز کرتے ہیں۔ آملہ میں سب قسم کے وٹامن موجود ہیں۔ اس کا مربہ مندرجہ ذیل ترکیب سے تیار کیا جاتا ہے۔ چار سیر بڑھیا بناری آملے لے کر ان کو دھولیں۔ اب انہیں لکڑی کی سلائی سے اچھی طرح گودلیں۔ اس کے بعد انہیں چونے کے پانی میں بھگودیں۔ ہر دوسرے دن یہ پانی بدل دیں۔ چار پانچ دن کے بعد چونے کا پانی نکال کر تازہ پانی سے سات بار اچھی طرح دھولیں۔ اب انہیں پانی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب ایک دو جوش آجائیں تو پانی نکال کر اب آٹھ سیر چینی لے کر مربہ کی چاشنی بنائیں۔ اس گرم چاشنی میں ٹھنڈے و خشک کئے ہوئے آملے ڈال دیں اور پکائیں۔ جب آملے گل جائیں اور دوبارہ چاشنی تیار ہو جائے تو نیچے اتار کر چھوٹی الائچی وغیرہ ڈال دیں اور سٹرلائزڈ مرتبانوں میں ڈال دیں۔ ایک آملہ پانی سے دھو کر ورق چاندی میں لپیٹ کر استعمال کریں۔ دماغ، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ وسواس کو دور کرتا، فرحت پیدا کرتا اور دورانِ سر، دست اور بواسیر کو فائدہ کرتا ہے۔

آملہ پلز برائے پانی چشم: مغز بیج آملہ، مغز بیج ہرڑ زرد، برابر وزن لے کر تین پہر تک پانی میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں۔ رات کو سوتے وقت دو گولیاں روزانہ کھائیں۔ ان کے استعمال سے پانی رُک جاتا ہے۔

آملکیہ آدی چورن: آملہ (گٹھلی خارج کردہ)، مگھاں، چھلکا جڑ چترک، چھلکا ہرڑ زرد، نمک سیندھا برابر وزن، تمام ادویات کا سفوف بنالیں، خوراک دو سے تین ماشہ تک ہمراہ گرم پانی دن میں دو سے تین بار دیں۔

فوائد: ہر قسم کے بخاروں کے لئے نافع ہے۔ قبض کشا اور ہاضم ہے، بلغم اور بدہضمی کو رفع کرتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ پاخانہ صاف لاتا ہے۔ ہلکا ہلکا بخار رہتا ہو تو یہ چورن نہایت مفید ہے۔

جوارش آملہ: معدہ کو تقویت دیتی ہے، دل کی حرارت کو دور کرتی ہے اور صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے۔ آملہ آٹھ تولہ، قند سفید ایک سیر۔ آملہ کو ایک سیر گائے کے دودھ میں 24 گھنٹہ تک تر رکھیں۔ بعد ازاں آملہ کو دھو کر پانی میں جوش دے کر مل چھان کر اسی پانی میں چینی شامل کر کے قوام بنائیں۔ خوراک چھ ماشہ صبح و چھ ماشہ شام ہمراہ عرق گاؤزبان یا پانی دیں۔ دیر ہضم اور بادی غذا سے پرہیز رکھیں۔

طب آیورویدا میں ''چیون پراش اولیہ'' آملوں کا ہی مرکب ہے جو کھانسی، دمہ اور کمزوری کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

آنبہ ہلدی۔ کپور ہلدی

مقام پیدائش: ہندوستان میں بنگال، ممبئی اور مغربی گھاٹ کے پہاڑوں پر پائی جاتی ہے۔

فوائد: یہ کھجلی کے لئے مفید پائی گئی ہے۔ پھوڑے، پھنسی وغیرہ میں بھی اس کا بیرونی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا اُبٹن چہرے کی رنگت کو صاف کرتا ہے۔

مختلف نام: ہندی آنبہ ہلدی، کپور ہلدی، پنجابی چوبہ ہلدی، اُردو آنبہ ہلدی، سنسکرت میدہ، دارو، کرپورہ، گجراتی آنبہ ہلدر، بنگالی آم آوا، مرہٹی آبے ہلد، سندھی نرہینڈ، لاطینی کرکیوما ایرومیٹکا اور اسے انگریزی میں مینگو جنجر (Mango Ginger) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک خوبصورت نارنج کے مانند درخت کی جڑ ہے جو ہلدی کی مانند لیکن اس سے بڑی ہوتی ہیں۔ یہ پودا برسات کے آخری نصف حصہ میں پھولتا ہے۔

قسمیں: اس کے درخت دو قسم کے ہوتے ہیں لیکن دونوں میں فرق یہ ہے کہ آنبہ ہلدی کے پتے لمبے اور نوک دار ہوتے ہیں۔ آنبہ ہلدی کی گانٹھ بڑی اور اندر سے لال ہوتی ہے لیکن ہلدی کی گانٹھ چھوٹی اور پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ آنبہ ہلدی میں سکڑن اور جھریاں نہیں ہوتیں۔

پھول شیریں اور مہتاب جیسے لگتے ہیں۔ اس کی تازہ جڑ توڑنے پر آم کی کیری جیسی خوشبو دیتی ہے اس لئے آنبہ ہلدی مینگو جنجر کے نام سے جانی جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک اُڑنے والا تیل بھی پایا جاتا ہے۔ رال شرکرہ، گوند، سٹارچ، ایلبیومینائیڈز، آرگینک ایسڈ اور راکھ وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

رنگت: چھال زرد، سرخی مائل، جڑ زرد، خوشبودار۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم اور خشک۔

مقدار خوراک: دو گرام سے تین گرام تک۔

فوائد: اس کا بنا منجن منہ کا ذائقہ درست کرتا ہے۔ زخموں کو جلد اچھا کرتی ہے۔ کھانسی اور بخار کے لئے بھی مفید ہے۔

Contents

آنبہ ہلدی کے آسان وآزمودہ مجربات

سوجن: آنبہ ہلدی کوکوار پٹھا کے گودا پرڈال کرگرم کر کے سوجن کے مقام پر باندھیں اس سے سوجن دور ہو جائے گی۔

چوٹ: آنبہ ہلدی اور چوٹ بجی دونوں کو پیس کرگرم کر کے چوٹ والی جگہ پر باندھیں۔اس سے چوٹ وسوجن دور ہو جائے گی۔

پھوڑے پھنسی: پھوڑے پھنسیوں کے لئے بطور رضماد استعمال کیا جاتا ہے۔اسے انڈے کی سفیدی میں ملا کر لیپ کیا جاتا ہے۔

پائیوریا: اس کا منجن منہ کا ذائقہ درست کرتا ہے اور پائیوریا میں صبح وشام منجن کی مانند استعمال کرنے سے پائیوریا چند دنوں میں ہی ختم ہو جاتا ہے۔

دوائے ٹکور: آنبہ ہلدی، ہاتھی دانت کا برادہ، مال کنگنی، ناریل پرانا، ہرایک 20 گرام۔
سب ادویات کو کوٹ کر سات پوٹلیاں بنالیں اور رات کو گرم کر کے ایک ہفتہ تک روزانہ ایک پوٹلی سے 15-20 منٹ تک سینک کریں۔مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

اُبٹن بہارِ شباب: خشخاش، کچور، ناگرموتھا، آنبہ ہلدی، صندل سرخ سب کو ہم وزن ملا کر سفوف تیار کر لیں۔اس میں نارنگی کے چھلکے کا سفوف ہم وزن ملالیں، تیار ہے۔بوقت ضرورت جسم پر مالش کر کے غسل کر لیا کریں۔جلد اور بدن نرم، ملائم، چمکیلا اور خوبصورت ہو جائے گا۔خوشبو کی لہریں دماغ کو معطر کر دیں گی۔

اُبٹن شباب افروز: بابڑنگ، باپچی، خشخاش، آنبہ ہلدی، ناگرموتھا، کچور، پانڑی، پوست ترنج، صندل سفید یا سرخ۔تمام اشیاء ہم وزن سفوف کر لیں، اس میں حسب پسند خوشبویات ملالیں۔بوقت ضرورت جسم پر مالش کریں۔شباب کی تشہیر کرے گا۔

گل اندامی: برگ نیم، برگ انار شیریں، آنبہ ہلدی، برگ حنا ہرایک ہم وزن لے کر سفوف بنائیں۔کڑوے تیل میں ملا کر چہرہ اور جسم پر خوب مالش کریں۔ایک گھنٹہ کے بعد غسل کریں، جسم وچہرہ گلاب کے پھول کی مانند ہو جائیں گے۔

رشکِ قمر: گٹھلی آم، چھلکا آم، ہرڑ ہرایک دس دس گرام، چھلکا جامن، صندل سرخ، جٹا بانسی، کچور، ناگرموتھا، آنبہ ہلدی، چھلکا سنگترہ ہرایک 20-20 گرام۔
جملہ اشیاء کو کوٹ پیس کر سفوف بنا کر عرق گلاب یا عرق کیوڑہ میں پیس کر ٹکیاں بنالیں۔ضرورت کے وقت قدرے لے کر پانی میں ملا کر جسم اور چہرہ پر ملیں۔ایک گھنٹہ کے بعد غسل کریں اور نرم کپڑے سے جسم کو پونچھیں اور قدرے تیل ناریل

چہرہ پر ملیں۔چہرہ مثل بدرِ منیر چمک اٹھے گا۔تجربہ شرط ہے۔

چہرہ پر چیچک کی سیاہی: جب چیچک سے چہرہ کا رنگ کالا پڑ جائے تو صندل سرخ چار گرام، ہلدی ایک گرام، آنبہ ہلدی دو گرام۔
تینوں کو پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔صبح چہرہ دھونے سے پہلے بھینس یا گائے کے کچے دودھ میں پیس کر ملیں۔اس سے پرانے چھلکے اتر کر چہرہ صاف ہو جائے گا۔تھوڑی دیر بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو دیں۔بغیر خوشبو کا ناریل کا تیل مل لیں۔اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے 30 دن میں فائدہ ہو جائے گا۔

امراض کھال: نیم کی چھال، گلو، ہرڑ، آملہ، باپچی، 48-48 گرام، سونٹھ باؤڈرنگ، پنواڑ کے بیج، چھوٹی پیپل، اجوائن، ہلدی، آنبہ ہلدی، ناگرموتھا، دیودار، کٹھ، ہرایک 12-12 گرام۔
ان سب ادویات کو باریک سفوف کر کے رکھ لیں۔روزانہ ایک گرام سے تین گرام تک گلو کے کواتھ (کاڑھا) کے ساتھ لینے سے سفید داغ، امراض کھال، چھیپ، کھجلی، داد، پیٹ کے امراض وغیرہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
مندرجہ بالا نسخہ جات سے آپ لاجواب فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

••••••••••••••••••••

آنولہ

پتج شول (صفراوی دردِ شکم): جو رات کو بارہ بجے شدید ہوتا ہے۔اس میں سفوف آنولہ تین گرام، مصری کا باریک سفوف تین گرام کھا کر پانی پی لیں۔دس منٹ میں سکون ملے گا۔اسی سفوف کو صبح وشام اور رات کو سوتے وقت استعمال کرائیں۔ترشی، مرچ، مصالحہ وگرم اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ترشی معدہ اور (Gastric Ulcer) پر کامیابی سے استعمال کیا گیا۔اگر زخم معدہ کا مرض پرانا ہو گیا ہو تو کام دودھارس موتی والا ایک تا دورتی اس میں ملا کر دودھ سے دیں۔

جریان: آنولہ کا رس دس گرام، مصری چھ گرام، کشتہ مرجان دو چاول، بوقت صبح خالی معدہ لیں۔بعد از غذا آنولہ مسفوف چھ گرام، سفوف آسگندھ ناگوری تین گرام، بنات سفید 9 گرام، سب ملا کر دو خوراک بنالیں۔دونوں وقت بعد از غذا استعمال کریں۔بوقت خواب سفوف آنولہ تین گرام شہد میں ملا کر چاٹ لیں۔اکیس یوم میں صفراوی جریان کو فائدہ ہوتا ہے۔اس کا ڈیڑھ مہینہ کا استعمال مرض سے نجات دلا دے گا۔

کمزوری: سفوف آنولہ دس گرام، بہوپھلی دس گرام، شکر یا مصری 20 گرام، چار خوراک بنا کر صبح وشام بوقت خواب پانی یا دودھ سے پھانک لیں اور بعد از غذا سفوف کباب چینی 100 گرام، شہد 200 گرام ملا کر معجون بنالیں اور نصف تا ایک چمچہ چاٹ لیا کریں۔دو ہفتہ کے بعد کیفیت ملاحظہ فرمائیں۔کم از کم تین ماہ استعمال کرائیں۔مستقل فائدہ ہو

گا۔

جریانِ خون دندان: امراض ٹائیفائیڈ، پیچش، دست مزمن میں سفوف آنولہ 50 گرام، کشتہ مروارید دس گرام، مرجان سائیدہ درگلاب (21 یوم رگڑ کر اٹھالیں) ست گلو 20 گرام، طباشیر 20 گرام، سفوف بنا کر مقدار خوراک اڑھائی گرام صبح وسہ پہر کو ہمراہ شہد چاٹ لیں یا دانتوں پر ملیں۔

سنگرہنی و پیچش: پرانے دستوں میں افاقہ نہ ہو تو ایک ہفتہ کے بعد ایک رتی پنچامرت پرپٹی یا سورن پرپٹی کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ یہی نسخہ آدھی رتی ٹائیفائیڈ میں دست لگنے پر مفید ثابت ہوا ہے۔ ضرورت ہو تو رات کو سوتے وقت ایک خوراک دودھ سے دیں۔ پندرہ دن میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن سی سے بھرپور ٹانک ہے۔

1954ء میں میں دواخانہ گندھاری ضلع نظام آباد میں میڈیکل آفیسر تھا۔ ایک ایسے مریض کو دیکھنے کا اتفاق ہوا جسے صفراوی جریان وکمزوری کی شکایت تھی۔ صاحب موصوف سکول میں مدرس تھے۔ اکثر وہ گھر جاتے اور دوسرے تیسرے دن واپس آجاتے۔ دریافت کرنے پر پتہ چلا کہ موصوف کی شادی ابھی ہوئی ہے اور کمزوری میں مبتلا ہیں۔ میں نے رس آنولہ چار کلو، کچی ہلدی کا رس آدھا کلو، گائے کا گھی ایک کلو، کچی ستاور کا رس ایک کلو ملا کر جناب کو گھی بنا کر دے دیا اور دس دس گرام روز صبح مصری سے چاٹ کر گائے کا دودھ پینے کو کہا۔ تقریباً ڈیڑھ ماہ بعد وہ ہشاش بشاش حاضر دواخانہ ہوئے اور بیان کیا کہ اب وہ بالکل تندرست ہو گئے ہیں۔

نئے اطباء و وئید صاحبان کے لئے یہ تجربہ شدہ نسخہ مجربات میں سے ہے، استعمال کرا کر خلق خدا کی دعا لیجئے اور ساتھ ہی یہ بھی غور کیجئے۔ مرض، مریض، ماحول، مزاج۔ مریض ومزاج دوا کے ذریعے اپنے فن کی اور اپنے فن کے کرم فرما مریضوں کی خدمت صحیح طریقہ پر کم مدت اور کم خرچ میں کر سکتے ہیں۔

برائے یرقان زرد: آنولہ سفوف، گیرو سفوف اور سفوف ہلدی تینوں ہم وزن پانی سے رگڑ کر گولیاں بنائیں۔ گھس کر آنکھوں میں لگانے سے یرقان زرد دور ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ استعمال کریں، کافی ہے۔

بابائے طب ویدآ تمارام بابا
سینئر میڈیکل آفیسر گورنمنٹ آیورویدک ڈسپنسری گھٹ کیہ

•••••••••••••••••••

آئی پی کا کونا - عرق الذہب

مختلف نام: انگریزی طب میں اس کا نام آئی پی کا کونا (Psychorialpa Chanha) سالی کوشد یا آئی پی ہے اور طب میں اسے عرق الذہب کہتے ہیں۔

شناخت: یہ پودا شمالی وجنوبی امریکہ میں پیدا ہوتا ہے۔ اس پودے کی جڑوں کو آئی پی کا کونا کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہندوستان میں بنگال، آسام اور دکن میں بھی پیدا ہوتا ہے اور اسے اننت مول کہتے ہیں۔ ان علاقوں کے معالجین کا کہنا ہے کہ یہ آئی پی کا کونا کا بہترین بدل ہے۔ یہ پودا زمین سے تین انچ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں زمین پر پھیلی ہوتی ہیں اور ان کی گانٹھوں سے جڑیں پیدا ہو کر پھر زمین کے اندر چلی جاتی ہیں۔ ان جڑوں کا رنگ لال وبھورا ہوتا ہے۔ ان میں سے ہی موٹی جڑوں اور شاخوں کا موٹا چھلکا کام دیتا ہے۔ پیچش کا علاج بھی اسی سے کیا جاتا ہے، اس پودے کی جڑوں میں سے ایک قسم کا ایلکلائیڈ نکلتا ہے جو ایمی ٹین (Emetine) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم وخشک۔

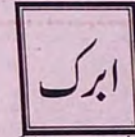
مقدار خوراک: جوان آدمی کے لئے اس کی جڑ کا سفوف آدھے سے ایک گرین تک۔

فوائد: شدید پیچش کا کامیاب علاج ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے اس کا استعمال منع ہے۔

ہندوستانی اننت مول یا انتامول، جسے بنگالی میں انتامول، مرہٹی میں پیتا کاری اور انگریزی میں اسے ٹائی لوفورا ایستھ میٹکا (Tylophora Asthmatica) کہتے ہیں۔ یہ انگریزی دوائی آئی پی کا کونا کا بہترین بدل ہے۔ یہ ایک سدابہار پودا ہے جس کی جڑیں لمبی اور موٹی ہوتی ہیں۔ پھول پیلے رنگ کے اور اندر سے سرخ ہوتے ہیں۔ اس پودے کے خشک پتے قے لاتے ہیں۔ بلغم کو نکالتے ہیں۔ مصفیٔ خون ہیں۔ قے لانے کے لئے اس کے پتوں کا رس 10 گرام سے 20 گرام تک پلانے سے قے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے رس کو خشک کر کے گولیاں چنے کے برابر باندھ لی جائیں تو یہ گولیاں پیچش میں بہت مفید ہوتی ہیں۔ خوراک ایک ایک گولی ہمراہ پانی دن میں تین بار دی جاتی ہے۔ اس کی جڑ کے مقابلہ میں پتوں کا اثر جلدی ہوتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••••

Contents

ا

ابرک

ابرک

یہ ایک معدنی چیز ہے اور آیورویدک میں اسے اُپ دھات میں شمار کرتے ہیں۔ اس کے چوڑے چوڑے ورق ہوتے ہیں جن کے کئی طبق ایک پر ایک چسپاں ہوتے ہیں۔ اگر اس کے ایک ورق کو الگ کر کے دیکھیں تو آر پار شیشہ کی طرح نظر آتا ہے۔

اقسام: اس کی کئی اقسام ہیں: (1) سفید (2) سیاہ۔

سیاہ کی چند اقسام ہیں: (1) ناگ، جو آگ پر رکھنے سے سانپ کی طرح پھنکارتا ہے۔ (2) مسن، جو مینڈک کے رنگ کا ہوتا ہے اور آگ پر رکھنے سے چٹ چٹ کرتا ہے۔ (3) پنک، جو زرد رنگ کا ہوتا ہے اور آگ پر رکھنے سے زرد رنگ کا دھواں دیتا ہے۔ (4) گگن، جو شبنم کی مانند آسمان سے گرتا ہے۔ اہل صنعت اسے بہت اچھا مانتے ہیں۔ سیاہ ابرک کا کشتہ رنگت میں سرخ ہو جاتا ہے اور سفید ابرک کا سفید یا بادامی رنگ کا ہوتا ہے۔

مزاج: سرد دوسرے درجہ میں اور خشک تیسرے درجہ میں۔

طبی خواص: خونی اور جگری دستوں کو مفید ہے۔ پتھری توڑتا ہے، پیشاب کی نالی کے پرانے زخموں اور جریان و بخار کو مفید ہے۔ اس کا طلاء سینہ اور چھاتیوں کے ورم کو نافع ہے، منی کو غلیظ کرتا ہے۔ رکاوٹ لاتا ہے، نکسیر کو بند کرتا ہے، بواسیر اور نواسیر کو فائدہ بخشتا ہے۔

کیمیائی خواص: پانی میں حل نہیں ہوتا، تیزاب میں گھل کر نیچے بیٹھ جاتا ہے۔ مولی اور کیلا کے پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ آگ میں راکھ نہیں ہوتا صرف پھولتا اور چٹختا ہے لیکن شورہ قلمی کے ہمراہ مکلس ہوتا ہے۔ قلعی کا پانی سوخت کرتا ہے، پارہ کو عقد کرتا ہے، تانبہ کو سفید کرتا ہے۔

کشتہ جات

1- شیر مدار (آک کا دودھ) 50 گرام، قلمی شورہ 20 گرام، کھرل کر کے اس میں کوٹا ہوا ابرک سفید ملا کر کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر کلیا میں رکھ کر گل حکمت کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اوّل تو پہلی آنچ میں کشتہ ہو جائے گا۔ اگر نہ ہو تو 20 گرام قلمی شورہ قدرے پانی میں کھرل کر کے اس خام کشتہ کو ساتھ کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر اسی طرح دس کلو کی ایک اور آنچ دیں۔ عمدہ کشتہ ہوگا۔ پھر اس کشتہ کو پانی میں گھول کر تہہ نشین کریں۔ اوپر سے پانی نتھار دیں۔ اسی طرح ایک دو بار کریں تا کہ قلمی شورہ کا اثر نکل جائے، پھر سکھا کر استعمال کریں۔

فوائد: ہر قسم کے بخار کو دور کر کے پیشاب کی نالی کے زخموں کو فائدہ دیتا ہے، جریان اور احتلام میں مفید ہے، بواسیر اور نکسیر کو دور کرتا ہے۔

خوراک: ایک رتی صبح و شام بالائی میں دیں۔

2- ابرک محلوب کو شیرہ پھول دھتورہ کے پتوں میں چار پہر کھرل کر کے کلیا میں بند کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اسی طرح 40 بار عمل کریں، یہ ایک نایاب کشتہ تیار ہوگا۔

فوائد: مردانہ کمزوری اور سرعت کے لئے اور صفراوی بخاروں کے لئے از حد مفید ہے۔

خوراک: ایک رتی کی مقدار میں صبح و شام بالائی میں دیں۔

3- ابرک سیاہ محلوب کو ارنڈ سرخ کے رس میں خوب کھرل کریں۔ پھر کلیا میں بند کر کے گج پٹ کی آگ دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ سرخ رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔

فوائد: اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔

— اگر اس میں ستاور، گوکھرو، سمندر پھل جیسی مناسب ادویات ملا لیں تو ذیابیطس، جلدی امراض، بواسیر، ناسور، دمہ، کھانسی اور جریان کو مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

ابروما اگستا - تمبول

مختلف نام: دیسی نام تمبول - ہومیو پیتھک میں ابروما اگستا (Abroma Augusta) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ابروما آگستا ہندوستان کے گرم علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ دیہات کے لوگ اکثر بڑی احتیاط سے اپنے گھروں میں اس پودے کو لگاتے ہیں اور اس کی حفاظت کرتے ہیں۔

شناخت: اس درخت کو گہرے رنگ کے ارغوانی پھول لگتے ہیں اس لئے یہ باغات میں زیبائشی پودے کے طور پر لگائے جاتے ہیں۔

مقدار خوراک: 2X ہر تین تین گھنٹہ بعد دیں۔

فوائد: یہ دیسی دوا ایام کے وقت کی تکالیف کے لئے بہت مفید ہے۔ ایام شروع ہونے سے پہلے اس کی جڑ کی چھال کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پلانے سے درد کم ہو جاتا ہے اور خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے کہ بی ایم سرکار نام کے ایک بنگالی معالج نے انڈین میڈیکل گزٹ میں اس دیہاتی درخت کی افادیت کے بارے میں ایک مکمل اور مدلل مضمون لکھ کر اس کے خواص سے عوام کو روشناس کرایا تھا۔ ڈاکٹر بارٹ (Bart) نے اپنی "ڈکشنری آف دی اکونامک پروڈکٹس آف انڈیا" (Dictionary of the Economic products of India) نامی کتاب میں تیرہ معالجوں کی رائے کو قلمبند کیا ہے۔ اس میں آٹھ معالجوں نے پرزور طور پر تمبول کے حق میں ایک رائے دی ہے۔ خاص کر ڈاکٹر اورس لمبکلر ڈ تھارٹن وغیرہ نے بہت سارے امراض پر اس کا تجربہ کر کے کامیاب دوا کہہ کر پرچار کر گئے ہیں۔ تمبول کے پتے سے عرق تیار ہوتا ہے۔ اب تک ایلوپیتھک پیٹنٹ دوا کے طور پر عورتوں کی بیماریوں میں تمبول کی جڑ کا ہی استعمال کرتے آرہے تھے۔

آنجہانی ڈاکٹر ڈی این رائے نے 1919ء نومبر اور دسمبر انڈین ایلوپیتھک ریویو میں ان کے پتوں کے خواص اور فوائد کو بڑی وضاحت سے دیا ہے۔ وہ اپنے مریضوں پر اس کے پتے کا ٹنکچر یا عرق بنا کر استعمال کرتے تھے۔ پیشاب کی نالی یا پیشاب کی دوسری بیماریوں میں بھی یہ دوا بہت فائدہ کرتی ہے۔ مندرجہ ذیل بیماریوں میں اس کے استعمال سے خاطر خواہ فائدہ ہوتے دیکھا گیا ہے۔

درد ایام، کاربنکل، سر میں چکر آنا، بے خوابی، کمزوری، ذیابیطس، مثانہ کی کمزوری، جس کی وجہ سے پیشاب کچھ دیر تک نہ روک سکے، انجانے میں بے خبری میں پیشاب ہو جانا، پیشاب میں البیومن آنا۔

علامات مرض وعلاج: مریض یا مریضہ زود رنج، مزاج چڑچڑا، دماغ میں کمزوری، سر میں چکر، مریض چکرا کر گر پڑتا ہے، محنت ومشقت نہیں کر سکتا، کبھی سر سونا سونا معلوم ہوتا ہے۔ سر کے پچھلے حصے میں ہر وقت درد محسوس ہوتا رہتا ہے۔

اچھی بات بھی مریض رد کر دیتا ہے۔ نیند نہیں آتی۔ آنکھوں میں تھکن سی محسوس ہوتی ہے۔ آنکھ بند رکھنے سے آرام ہوتا ہے۔ کان میں بھوں بھوں کی آواز ہونا اور کان سے کم سنائی دینا۔ زبان سوکھی اور صاف رہتی ہے۔ منہ کے اندر بھی سوکھا پن معلوم ہوتا ہے۔ پیاس کی شدت اور پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہتا ہے۔ ہر وقت بھوک بنی رہتی ہے۔ کسی طرح کھانے سے پیٹ نہیں بھرتا۔ غذا کھانے کے فوراً بعد پھر زور کی بھوک لگ جاتی ہے۔ قبض، پاخانہ گانٹھ گانٹھ بندھا ہوا ہوتا ہے۔ پیشاب مقدار میں زیادہ، دن رات میں اس طرح سے کئی کئی بار پیشاب ہوتا رہتا ہے۔ پیشاب کے بعد زور کی پیاس لگتی ہے۔ پیشاب صاف رنگ کا ہوتا ہے لیکن اس میں سے ایک خاص قسم کی بدبو آتی ہے۔ پیشاب میں سے چینی (شوگر) خارج ہوتی ہے۔ خاص کر رات میں بار بار اٹھ کر زیادہ مقدار میں پیشاب کرنا پڑتا ہے۔ پیشاب روکنے کی طاقت ایک دم زائل ہو جاتی ہے۔

دل گھبرانا اور ہلنے جلنے سے تکلیف کی زیادتی، عورتوں کا ایام وقت پر کم مقدار میں آتا ہے۔ کبھی وقت سے پہلے ہی ایام جاری ہو جاتا ہے۔ ایام شروع ہونے سے پہلے پیڑو میں تشنجی درد، ایام کا خون سیاہ تھکہ تھکہ جما ہوا نکلتا ہے۔ کبھی کبھی ہسٹریا بادگولہ کی طرح اکڑن ہوتی ہے۔ ٹھنڈی ہوا میں شام اور رات کے وقت کھانسی بڑھ جایا کرتی ہے۔ کھانستے وقت سینہ میں درد معلوم ہوتا ہے اس لئے درد کے مقام کو دبا کر رکھنا پڑتا ہے۔ یورینم (Urinum) فاسفورک ایسڈ (Phosphoric Acid) سیزیگیم جمبولینم (Syziagium Jambolinam) سے جہاں فائدہ نہ ہو وہاں ابروما اگستا سے یقیناً فائدہ ہو گا۔

برانکو نمونیا برونکائیٹس (Brancho Pnellmonia): کھانسنے سے چھاتی اور پسلیوں میں درد جس کی وجہ ہاتھ سے چھاتی دبا کر رکھنا پڑے۔ شام ورات کو کھانسی بڑھے۔ سانس جلدی جلدی آئے۔ اخراج بلغم سفید رہتا ہے یا کچھ ہرا پن لئے ہوئے ہو۔ کھانسی کے ساتھ شدت کی پیاس رہتی ہے۔ قبض اور سخت ڈھیلے کی طرح پاخانہ نکلتا ہے۔ برایونیا کے استعمال کے بعد بھی فائدہ نہ ہو تو ابروما اگستا (Abroma Augusta) ضرور دے کر دیکھنا چاہئے۔

کاربنکل: جو پیشاب کی نالی میں ہوتا ہے اس میں آسانی سے جلدی پیپ نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں پیشاب کی دوسری تکالیف میں بھی ابروما اگستا فائدہ کرتا ہے۔

عورتوں کی بیماریاں: ایام کے وقت درد زیادہ اور ایام کی دوسری تکلیفوں کے ساتھ ہسٹریا میں بھی مفید ہیں طاقت پوٹنسی خوراک، مدر ٹنکچر یا نمبر 2x فی خوراک 3 سے 5 قطرہ ہمراہ پانی دن میں 3 یا 4 خوراک۔

درد ایام: ایک 25 برس کی عورت جس کا شوہر گزر چکا تھا، بہت دنوں سے ایام کی تکلیف میں مبتلا تھی۔ پچھلے سال اپریل کے مہینہ میں ناقابل برداشت درد ایام لے کر میرے یہاں آئی۔ خون کم مقدار میں تھوڑا تھوڑا میلے رنگ کا رُک رُک کر آتا تھا۔ مریضہ اپنی حالت بتاتے بتاتے رو پڑتی تھی۔ یہ دیکھ کر میں نے اس کو پلساٹیلا (Pulsatilla) دیا لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا۔ اس کے ڈائبرنیم کی بات یاد آئی لیکن دیسی دواؤں کی طرف نیا جھکاؤ دینے کی وجہ اور مریضہ پر پلساٹیلا کی ناکامی دیکھ کر ابروما اگستا 2x ہر تین تین گھنٹہ کے بعد کھلانے سے ایک ہی دن میں ساری تکلیف چلی گئی۔ دوسرے ماہ ایام شروع ہونے

Contents

سے پہلے اسے xx تین خوراک روزانہ کھلانے سے ایام بغیر درد کے باقاعدہ آنے لگ گئے۔

اسی طرح ایک 50 سالہ مرد کو پیشاب کی حاجت رات کو بار بار ہوتی تھی۔ اس کو ابروما اگستا مدر ٹنکچر 5 قطرہ دن میں 3 خوراک کھلانے سے چندروز میں تکلیف دور ہوگئی۔

ابروما اگستا کے آزمودہ آسان مجربات

دماغ: چڑچڑاپن، بدمزاجی، مایوسی اور سہم، فوراً غصہ آجانا، ناراضگی، عملی کام کاج سے نفرت، کمزوری دماغ، تردید برداشت نہ کرنا، رات بھر سو نہ سکنا، بعض اوقات مختلف قسم کے خواب آنا، حافظہ کی کمزوری، دماغ کا اکثر غیر حاضر رہنا۔

سر: سر میں خالی پن کا احساس اور کبھی کبھی سر میں بوجھ، دوران سر اور سر مارنا، سر کی پشت میں درد، کنپٹیوں میں کھچاؤ۔

آنکھیں: کمزور نظر، پلکوں کا پلپلاپن، آنکھوں کے اوپر درد اور گاہے گاہے بوجھ کا احساس، پڑھنے لکھنے سے آنکھوں کا تھک جانا اور پانی بہنا۔

کان: بہرہ پن، کان کا درد، کان بہنا، شور سنائی دینا۔

ناک: بار بار چھینکیں، پتلے پانی کا ناک سے بہنا، ناک کی خشکی، بار بار ناک کا ملنا۔

چہرہ: زرد پیلا اور خشک چہرہ، بوڑھوں کی طرح جھریاں پڑی ہوئی، گالوں اور پیشانی پر سرخ دھبے، جلن دار پھنسیاں، منہ کی خشکی، بار بار پانی پینا پڑے، زبان صاف اور سخت۔

منہ: منہ خشک اور پانی کافی مقدار میں پیے، نہ بجھنے والی پیاس، ہونٹ خشک و زرد۔

گلا: خشکی، سخت چیزیں نگلنے میں دقت، جلن، گلے کی تمام تکالیف، سیال چیزیں پینے سے افاقہ محسوس ہو۔

بھوک: بھوک کی زیادتی، احساس ضعف کے ساتھ ہر وقت کھانا، سیال چیزیں کھانے کی رغبت۔

پاخانہ: قبض، خشک اور سخت پاخانہ، بھورے رنگ کا پاخانہ جو زیادہ سخت ہونے پر سیاہ رنگ کا ہو جائے۔

آلاتِ بول: صبح و شام پیشاب کی لگاتار حاجت، پیشاب مقدار میں زیادہ آئے۔ پیشاب کر چکنے کے بعد پیشاب کی شدت، پیشاب میں شکر آنا اور اس کا وزن متناسبہ بڑھ جانا، پیشاب روک نہ سکنا، چوبیس گھنٹوں میں پانچ اور چھ کلو پیشاب آجانا، منہ اور مثانہ میں جلن کا احساس۔

آلاتِ تناسل (مردانہ): ذیابیطس کے مریضوں میں شکر آنے سے اعضائے تناسل پر سوزش اور زخم، ملاپ کی خواہش مفقود، فوطوں کا لٹک جانا۔

آلاتِ تناسل (زنانہ): ایام کی بے قاعدگیاں، ایام کا جلد یا بدیر شروع ہونا، ایام کی زیادتی، ایام کی دردیں،

لیکوریا، زنانہ امراض میں کھانسی اور سینہ کی سوزشی کیفیات، سوزش گلو اور نمونیہ وغیرہ۔

دل: دل کی کمزوری بے چینی کے ساتھ اور دل کا ڈوبنا۔

تعلق: اس دوا کو انتخاب کرتے وقت کیمفر، یورنیم، نائٹرکیم اور سائی زیجم کی خصوصی علامات کا باہمی مقابلہ کر لینا چاہیے۔

مقدار خوراک: ابیروما آگستا عام طور پر مدر ٹنکچر کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے دس بارہ قطرے قدرے پانی میں حل کر کے پلائیں۔ (ڈاکٹر ایس، ایم نورالہدیٰ، رجسٹرڈ ہومیوپیتھک پریکٹیشنرز)

اپراجتا

مختلف نام: سنسکرت گری کرنکل- ہندی سفید کوئل، نیلی کوئل، بنگالی اپراجتا- گجراتی گرنی، مہاراشٹر گوکرن مول اور لاطینی میں کلائی ٹوریا ٹرنیٹا (Cltitoria Ternatea) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کی بیل تقریباً ہر جگہ پر مل جاتی ہے۔ بنگال اور مالوہ میں خوبصورت پھولوں کی وجہ سے اسے ہر ایک باغ میں لگایا جاتا ہے۔ اس پر دو رنگ کے پھول الگ الگ قسموں کے آتے ہیں۔

پہچان: اس کی بیل درختوں، دیواروں اور پہاڑی چٹانوں پر آسانی سے چڑھ جاتی ہے۔ اس کے پتے گول اور چھوٹے ہوتے ہیں۔ پھول سفید یا نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول علیحدہ علیحدہ لگے ہوتے ہیں۔ اس کی پھلی مٹر کی پھلی کی طرح ہوتی ہے جس میں مٹر کے دانوں کی طرح مٹر کے برابر ہی دانے نکلتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں میں ایک خاص قسم کے تیل اور ایک کڑوا مادہ، ٹینک ایسڈ اور گلوکوز وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ جڑ کے چھلکے میں نشاستہ وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

فوائد: اس کے بیج تیز جلاب لاتے ہیں اور اس کی تازہ جڑ پیشاب کھولتی ہے۔

اپراجتا کے آزمودہ مجربات

قبض: اس کے بیج تیز جلاب لاتے ہیں اور پیٹ سے خوب پانی نکالتے ہیں۔ اس کی تازہ جڑیں قبض کشا ہوتی ہیں۔

آدھا سر درد: اس کا استعمال دردسر میں مفید ہے۔ سفید کوئل کی تازہ جڑ لے کر اس کا رس نکال لیں۔ آدھے سر درد میں درد کی طرف کے نتھنے میں اس کی چار پانچ بوندیں ڈالیں۔ سر درد کو آرام آجائے گا۔

Contents

بچوں کی قبض: اس کا استعمال بچوں کی قبض میں بھی مفید ہے۔اس کے ایک سے تین بیج تک دودھ میں یا پانی میں پیس کر پلانے سے پاخانہ کھل کر آجاتا ہے۔

جلودھر: جلودھر یعنی پیٹ میں پانی پڑنا میں بھی اس کے بیجوں کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔دو سے تین گرام تک اس کے بیجوں کا سفوف پانی سے کھلائیں۔

ورم کان: اس کے پتوں کی پلٹس بنا کر کان پر نکور کرنے سے درد اور سوجن کو آرام آجاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

اتیس

مختلف نام: ہندی اتیس-اردو اتیس-بنگالی آت اِچ-مرہٹی اتی وش-گجراتی اتی دموتی کلی-کرناٹکی اتی وشا-تلنگی اتی واسط-سنسکرت وشا-اتی وشا-وشوا-شرنگی-پرتی وشا-اڑنا شکل کندا-اُپ وشا گنو لبھا ناموں سے مشہور ہے۔ لاطینی میں ایکونائیٹم ہیٹروفائیلیم (Acconitum Hetrophyllium) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک پودا ہے جو کدارناتھ اور ہمالیہ میں کمایوں سے آگے تک اور شملہ اور اس کے آس پاس اور چمبہ ندی کے کنارے بکثرت ہوتا ہے۔اس کا پودا ایک سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔اس کی ڈنڈی سیدھی اور پتے دار ہوتی ہے۔جڑ سے اس کی شاخیں نکلتی ہیں۔اس کے پتے دو سے چار انچ تک چوڑے اور نوک دار ہوتے ہیں۔کچھ موٹے چمکیلے اوپر سے سبز اور نیچے سے پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔اس میں پھول بہت لگتے ہیں۔جو ایک سے ڈیڑھ انچ لمبے چمکدار نیلے یا پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔کچھ سبز رنگ کے بینگنی دھاری والے ہوتے ہیں۔اس میں چکنے چھلکے والے نوک دار بیج لگتے ہیں جو کریلے کے بیج سے چھوٹے ہوتے ہیں۔اوپر سے سرخی مائل بھورے اور اندر سے دودھ کی طرح سفید ہوتے ہیں۔ذائقہ لیسدار اور کڑوا ہوتا ہے۔

اس کی جڑ جو زیادہ تر دوا کے کام آتی ہے، عام طور پر چھوٹی انگلی کے برابر اور ایک انچ سے ڈیڑھ انچ تک لمبی ہوتی ہے۔اوپر سے ہلکا خاکی رنگ یا معمولی بادامی رنگ اندر سے دودھیا سفید سفید اور اُس پر لمبائی میں باریک شکنیں پڑی ہوئی ہوتی ہیں۔کہیں کہیں چھوٹے داغ بھی ہوتے ہیں۔یہ آسانی سے ٹوٹ جاتی ہے۔عام طور پر اس کی جڑ کو اتیس کہتے ہیں۔ اور یہ اسی نام سے پنساریوں کے ہاں فروخت ہوتی ہے۔اس کی شکل ہاتھی کی سونڈ کی طرح اوپر سے موٹی اور نیچے سے پتلی ہوتی ہے۔

اقسام: سفید، خاکی رنگ کے علاوہ اس کی سرخ اور سیاہ قسمیں بھی ہیں۔ان سب میں سفید قسم ہی اچھی ہے۔ یہ جڑ بچھناک کی جڑوں کے ساتھ ملتی جلتی ہے۔اس لئے بعض دغاباز بچھناک کی ادنیٰ قسم کو اس کی بجائے بیچتے ہیں۔

آپ اس کی جڑ کو توڑ کر دیکھیں، اگر جڑ اندر سے سفید نہ نکلے یا ذائقہ میں بجائے کڑواہٹ کے کوئی اور فرق ہو، یا چبانے سے زبان میں سنسناہٹ ہو تو کام میں نہ لائیں۔(ہری چند ملتانی)

مزاج: گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں۔اس میں رطوبت فضلیہ بھی ہوتی ہے۔

خوراک: ایک سے دو گرام تک۔

فوائد: ملیریائی بخاروں اور بچوں کے لئے بہت ہی مفید ہے اور مختلف امراض میں قیمتی دوا ہے۔اس کے خواص درج ذیل ہیں:

امراض سینہ: اتیس بچوں کے بخار، کھانسی، دمہ میں مفید ہے، خوراک دو تین ماہ کی عمر کے لحاظ سے آدھی سے ایک رتی پیس کر شہد کے ساتھ دیں۔بڑے آدمیوں کو بھی اتیس ایک گرام سے دو گرام، شہد میں دے سکتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے: اتیس وباؤ بڑنگ ہر ایک دو دو گرام لے کر اوپر سے باؤ بڑنگ دو گرام کا جوشاندہ پلائیں تو پیٹ کے کیڑے مر کر نکل جاتے ہیں۔ایک ہفتہ کا استعمال کافی ہے۔

اسہال: اتیس دو گرام، کڑا چھال دو گرام سفوف بنا کر شہد کے ساتھ چٹائیں۔دست رُک جاتے ہیں۔خونی دستوں میں بھی مفید ہے۔

دیگر: اتیس، سونٹھ، بیل گری کا برابر سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو سے تین بار دیں۔مفید ہے۔خوراک تین تین گرام صبح، دوپہر و شام دیں۔

ملیریا بخار: یہ بخار کی خاص دوا ہے، خاص طور پر باری کے بخاروں میں زیادہ استعمال ہوتی ہے اور اس سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔بقدر ایک گرام بخار کی باری سے پہلے کھانا بخار کے دورہ کو دور کرتا ہے اور کونین کے برابر تاثیر رکھتا ہے۔جن ملیریائی بخاروں میں کونین موافق نہیں آتی ان میں اتیس سے مکمل فائدہ ہوتا ہے۔بچوں کو اس کی مقدار بلحاظ عمر دیں۔بخار کی حالت میں اس کا سفوف دینے سے پسینہ آکر بخار اُتر جاتا ہے۔

بخار کے بعد کمزوری: بخار یا دوسرے امراض میں کمزوری دور کرنے کے لئے اتیس مفید ہے۔اس کی دو رتی سے چار رتی خوراک دن میں تین بار دینی چاہئے۔

امراضِ جلد: اتیس کا سفوف ایک گرام صبح، ایک گرام شام ہمراہ عرق چرائتہ استعمال کرنے سے پھوڑے پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

کھانسی و بخار: اتیس، ناگرموتھا، کاکڑا سنگی، پپلی، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، سفوف بنا لیں، شہد میں چٹائیں، دست، کھانسی، بخار وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

دیگر: اتیس، ناگرموتھا، کاکڑا سنگی، سفوف بنائیں۔دو سے تین رتی شہد میں چٹائیں۔بچوں کی کھانسی، بخار اور قے

میں مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: اتیس، باؤبڑنگ برابر برابر لے کر سفوف بنالیں۔شہد میں ایک سے دورتی چٹانے سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے ضائع ہوجاتے ہیں۔

کمزوری: اتیس، چھوٹی الائچی، طباشیر برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور ایک سے ڈیڑھ گرام شہد میں ملا کر دیں۔

نزلہ وزکام: اتیس سفوف ایک گرام، تلسی کا رس اور شہد میں ملا کر دن میں تین بار دیں۔

سفوف اتیس: اتیس، گلو، قسط، افسنتین ہم وزن پیس لیں۔موسمی بخار کے لئے ازحد مفید ہے۔ایک گرام ہمراہ گلقند بخار کی باری سے پہلے دو خوراک کھلائیں۔باری رُک جائے گی۔

مکھی یا مکڑی کا زہر: مقام مرض پر اتیس کو پانی میں پیس کر لگانے سے فوراً فائدہ ہوگا۔

اتیس کے آسان طبی مجربات

چندن آدی چورن: اتیس، چندن (صندل سفید)، جٹابانسی، لودھ پٹھانی، خس، چینی، کنول کیسر، ناگ کیسر، بیل گری، ناگرموتھا، مشک بالا، پاٹھا، کڑا چھال، سونٹھ، اندر جو، پھول دھاوا، رسونت مصفیٰ، آم کی گٹھلی کی گری، موچرس، جامن کی گٹھلی گری، مجیٹھ، الائچی خورد، انار دانہ، برابر وزن لے کر سب کا سفوف بنالیں۔

خوراک: چار چار گرام صبح وشام ہمراہ شربت انجبار دیں۔کثرت ایام، سیلان، خونی دست، خونی بواسیر، سیلان خون، نکسیر اور جسم کے کسی حصہ سے خون جاری ہوتا ہو تو یہ سفوف (چورن) بے حد فائدہ کرتا ہے۔

سُدرشن چورن (شارنگدھر): اتیس، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، ہلدی، کٹائی کلاں، کٹائی خورد، تگر، سونٹھ، مگھاں، کچور، پپلا مول، گلو، دھمانسہ، کٹکی، شاہترہ، ناگرموتھا، اندر جو، ترائمان، نیتر بالا، چھلکا نیم، پوکھر مول، کوڑ کی چھال، اجوائن، بھرنگی، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، بیج سہانجنہ، پھٹکری سفید، ورچ، دارچینی، پدماکھ، خس، چندن (صندل) بابڑنگ، کھرینٹی کی چھال، شال پرنی، پرشٹ پرنی، چترک، برادہ دیودار، پٹول پتر، چویہ، جیوک، رشبک، لونگ، طباشیر، نیلوفر، کاکولی، پترج، تیزپات اور جاوتری ہر ایک دس گرام، چرائتہ 270 گرام۔
ان سب کو علیحدہ علیحدہ پیس کر سفوف بنالیں پھر آپس میں ملالیں۔

خوراک: ایک گرام سے تین گرام تک پانی سے دن میں تین بار دیں۔
بخار ہر قسم بالخصوص ملیریا کے لئے ازحد مفید ہے۔بخار کے حملہ سے دو گھنٹے پہلے سُدرشن چورن کی ایک خوراک دینے سے فائدہ ہوجاتا ہے۔تپ نوبتی میں بھی مجرب ہے۔ملیریا کے موسم میں اس کا استعمال موسمی بخار سے محفوظ رکھتا ہے۔

ورہت گنگا دھر چورن (شارنگدھر): اتیس، ناگرموتھا، شوناک، سونٹھ، دھاوا کے پھول، لودھ پٹھانی، اسگندھ بالا، بیل گری، موچرس، پاٹھا، اندر جو، کوڑ سک، گری گٹھلی آم، لاج ونتی برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔

خوراک: 2 گرام سے 3 گرام ہمراہ چاولوں کے دھوون یا پانی سے دیں۔اسے بھی کیپ سولز میں بند کر کے استعمال کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔
ہر قسم کے دست، مروڑ، سنگرہنی کے لئے لاثانی ہے۔بچوں کے دست اور مروڑ وغیرہ میں بھی مفید ہے۔

مہاراسنا آدی کواتھ: اتیس، دھمانسہ، کھرینٹی، جڑ ارنڈ، کچور، دیودار، دچ، بانسہ، سونٹھ، ہرڑ، چب، ناگرموتھا، اِٹ سٹ، گلو، بدھارا، سونف، گوکھرو، آسگندھ، گوداملتاس، استاور، مگھاں، دھنیہ، پیابانسہ، کنڈیاری چھوٹی وبڑی ہر ایک دس دس گرام، راسنا 20 گرام، سفوف بنالیں اور 20 گرام کا جوشاندہ چھان کر دیں۔

رینگن، گنٹھیا، کسی عضو کا مارا جانا، ہاتھ پاؤں کانپنا، جسم میں کپکپی کے لئے مفید کواتھ (جوشاندہ) ہے۔

کشتہ ہڑتال گئو دنتی: اتیس 100 گرام کوٹ کر باریک پیس لیں اور ہڑتال گئو دنتی 30 گرام لے کر اس سفوف کے درمیان کورے سکورے میں بند کر کے اچھی طرح گل حکمت کریں۔جب خشک ہوجائے تو پندرہ کلو اپلوں میں آگ دیں، سرد ہونے پر نکالیں اور گئو دنتی کو پیس کر رکھ لیں۔

خوراک: دو گرین (ایک رتی) کیپ سولز یا منقیٰ یا بالائی میں رکھ کر دن میں دو سے تین بار دیں۔موسمی بخار، دست، کھانسی اور دمہ کے لئے ازحد مفید ہے۔(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

بواسیر: اتیس، رسونت مصفیٰ ہر ایک دو دو گرام۔گولیاں بقدر نخود تیار کریں۔دو گولی صبح، دو دو پہر اور دو شام ہمراہ تازہ پانی دیں اور گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔قبض ہو تو 12 گرام چھلکا اسپغول کے ہمراہ دودھ رات کو دیں۔

دمہ: اتیس، پوکھر مول دس دس گرام لے کر سفوف بنالیں۔دو سے چار گرام شہد میں ملا کر دن میں دو بار دیں۔آرام ہوگا۔

بدہضمی: اتیس دس گرام، پپلی دس گرام، سفوف بنائیں۔تین گرام صبح اور اور تین گرام شام ہمراہ تازہ پانی لیں۔ہاضمہ کی خرابی دور ہوکر ہاضمہ کی قوت بڑھتی ہے۔

قے: اتیس، ناگ کیسر ایک ساتھ ایک ایک گرام ہمراہ تازہ پانی دیں، قے بند ہوجائے گی یا اتیس ایک گرام ہمراہ پپلی یا سونٹھ کے سفوف ایک گرام کے ساتھ شہد میں ملا کر چٹانے سے بھی قے بند ہوجائے گی۔

چٹنی اتیس: اتیس، ست گلو، طباشیر، زہر مہرہ، نارجیل دریائی، کاکڑا سنگی، مگھاں، دانہ الائچی خورد ہر ایک 6 گرام، پیس کر شہد 50 گرام ملا کر چٹنی بنائیں۔
بچوں کے بخار، کھانسی، اسہال، بدہضمی وغیرہ کے لئے مفید ہے۔دو گرام حسب عمر بچہ کو چٹا دیا کریں۔

Contents

بچوں کے بخار کے لئے: اتیس، کالی مرچ اور تلسی کے پتے برابر برابر لے کر پانی کی مدد سے مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی ماں کے دودھ یا شہد سے دیں۔ بچوں کے موسمی بخار (ملیریا) کھانسی اور سردی وغیرہ اس سے دور ہوتے ہیں۔

دیگر: موتھا، پپلی، اتیس اور کاکڑا سنگی، سب برابر لے کر سفوف بنالیں اور شہد کے ساتھ 5 رتی تک استعمال کرنے سے بچے کا بخار، دست، قے اور سانس کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

(یہ طب آیورویدک کا قدیمی نسخہ موجودہ ماڈرن ادویات سے بدرجہا بہتر ہے۔)

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

اُٹنگن

مختلف نام: مشہور نام اُٹنگن - فارسی تخم انجرہ - عربی بزر القریض - گجراتی اُونٹگن - مرہٹی کرڈو - لاطینی بلی فیری سیڈلس پیس (Blepheri Sedulis Pess) اور انگریزی میں بلی بھر سیڈز (Blibhar Seeds) کہتے ہیں۔

شناخت: اُٹنگن کے پودے نمناک زمین میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ پودے چھتے دار ہوتے ہیں۔ یہ چار چار آپس میں جڑے ہوئے اور چاروں طرف پھیلے ہوتے ہیں اور اس کے بیج السی کے بیجوں کی شکل کے ہوتے ہیں۔ رنگ سیاہی مائل، ذائقہ بدمزہ اور پھیکا ہوتا ہے۔ دوا کی صورت میں اس کے تخم ہی استعمال کئے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

ماڈرن تحقیقات: گلوکوسائیڈ بیٹرین، کیاٹے کول، ٹے نین، صابن کی طرح مواد اور انگوری شکر اجزاء پائے جاتے ہیں۔

فوائد: تخم اُٹنگن منی کو گاڑھا کرنے والے ہوتے ہیں اس لئے سرعت، کثرت احتلام اور منی کے کیڑے بڑھانے میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ سیلان میں بھی فائدہ مند ہیں۔ اسے زیادہ تر مردانہ کمزوری، سرعت و جریان کے سفوفات اور معجونوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ 5 گرام بیج اُٹنگن سالم صاف کر کے گیلے کپڑے سے پونچھ کر خشک کر کے برابر چینی ملا کر دودھ کے ہمراہ کھانا جریان اور سرعت کے لئے مفید ہے۔ علاوہ ازیں خشک و تر کھانسی کے لئے مفید ہے اور پھیپھڑوں و چھاتی کے ردی مادہ کو صاف کرتا ہے۔

اُٹنگن کے آسان و آزمودہ مجربات

سفوف جریان: بیج اُٹنگن، تج، تال مکھانہ، بیج بند، موچرس، گوکھرو خورد، گوند کیکر ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑا خشک، اسگندھ ناگوری، چنیا گوند، شقاقل ہر ایک 6 گرام، موصلی سفید، موصلی سیاہ ہر ایک 12 گرام، چینی سب کے برابر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ 6 گرام صبح اور 6 گرام شام گائے کے نیم گرم دودھ سے دیں۔

دیگر: تخم اُٹنگن، تال مکھانہ، تج، ستاور، بیج بند، گوکھرو چھوٹا، موچرس گوند کیکر ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑا خشک، آسگندھ ناگوری، چنیا گوند، شقاقل مصری، ہر ایک 6 گرام، چینی سب ادویہ کے برابر، سفوف بنا کر 6 گرام روزانہ دودھ گائے یا بکری نیم گرم سے لیں۔ جریان اور منی کے پتلا پن کے لئے از حد مفید ہے۔

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

اجمود (وَل اجوائن)

مختلف نام: فارسی کرفس - پنجابی وَل جوین - ہندی اجمود - سندھی بن جانڑ - گجراتی بوڑی اجمود - ملیالم اجمودو - مرہٹی اجمودا - سنسکرت اجمودا - اگرگندھا - لاطینی اپیم گریولینس (Graveolens Apium) تخم کو اپیائی فرکٹس (Apii Fructus) - انگریزی میں پودے کو سیلری (Celery) تخم کو سیلری فروٹ (Celery Fruit) اور سیلری سیڈ (Celery Seed) کہتے ہیں۔

شناخت: اجمود و اجوائن ایک ہی قسم ہیں۔ پودا بھی ملتا جلتا ہوتا ہے۔ اس کا پودا تین فٹ لمبا، تنا پتلا، پتے آمنے سامنے اور کٹاؤ والے لگتے ہیں۔ اجوائن کی طرح اس کے بھی بڑے بڑے گچھے لگتے ہیں۔ جب پھول گر جاتے ہیں تو ان میں بیج پیدا ہوتے ہیں انہیں ہی اجمود کہتے ہیں۔ ذائقہ تیز، چرپرہ اور قدرے خوشبودار ہوتا ہے۔ شکل و شباہت میں اجمود کے دانے اجوائن کے دانوں سے بالکل ملتے جلتے ہیں لیکن اجمود کے دانے تقریباً گول اور اجوائن کے دانے بیضوی ہوتے ہیں۔ اجمود کے دانے اجوائن کے دانوں کے مقابلے میں کم تلخ و کم تیز ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں تخم اجوائن کی نسبت ان میں خوشبو بھی کم ہوتی ہے۔ عام طور پر اجمود کے دانے ہی استعمال میں آتے ہیں۔ کبھی کبھی جڑ بھی استعمال لائی جاتی ہے۔

مزاج: گرم ہے، جلن پیدا کرتی ہے۔ یعنی مزاج تلخ و گرم ہے۔

فوائد: اجمود محرک اور کاسر ریاح ہے۔ تخم اجمود کا جوشاندہ گنٹھیا کے لئے بہت مفید ہے۔ پیٹ درد کو دور کرتی ہے۔ کف اور وات کو نافع ہے۔ حرارت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔

Contents

ماڈرن ریسرچ: جوڑوں کے درد کے لئے اور نقرس کے لئے اجمود بطور حفظ ماتقدم کام کرتی ہے۔ جلودھر کے لئے بہت مفید ہے۔ مقوی اور محرک قلب کے طور پر اس کے بیج استعمال کئے جاتے ہیں۔ دافع تشنج ہونے کی وجہ سے دمہ و کھانسی میں فائدہ دیتی ہے۔ (انڈین میٹریا میڈیکا)

اجمود خوشبودار، مشتہی، کاسر ریاح اور محرک ہے۔ اسے اجوائن کی طرح استعمال کرتے ہیں ہچکی، قے، بدہضمی اور درد مثانہ میں مفید ہے پیشاب اور ایام لانے کے لئے بھی اچھا کام کرتی ہے۔ (انڈیجنس ڈرگز آف انڈیا)

مقدار خوراک: ایک گرام سے چار گرام تک۔

اجمود کے آزمودہ مرکبات درج ذیل ہیں:

چھپاکی: اجمود (ول اجوائن) 3 گرام، گڑ 6 گرام پانی سے استعمال کرائیں اور بیرونی طور پر اجمود تین گرام، سرکہ انگوری چھ گرام، روغن گل 25 گرام، جسم پر ملیں۔ چھپاکی کے لئے مفید ہے۔

قے: اجمود تین گرام، لونگ ½ گرام، شہد کے ہمراہ چاٹ لیں۔ قے رُک جائے گی۔

سامدُر آدی چورن: اجمود، اجوائن، پپلی، سونٹھ، شیطرج ہندی، ہینگ بریاں، واؤوڑنگ، سمندر نمک، سونچل نمک، جوکھار، سیندھا نمک، ہر ایک دس گرام، سفوف بنالیں۔

ایک سے دو گرام کی مقدار خوراک میں تازہ پانی سے دیں۔

اجمود آدی چورن: اجمود، بابڑنگ، سیندھا نمک، برادہ دیودار، چھلکا جڑ چترک، پپلا مول، بیج سویہ، پپلی مرچ سیاہ ہر ایک دس گرام، چھلکا ہرڑ زرد 50 گرام، بیج بدھارا، سونٹھ ہر ایک 100 گرام۔

سب کا چورن بنائیں۔ ایک سے تین گرام تازہ یا گرم پانی سے دیں۔ درد کمر، گنٹھیا اور نقرس کے لئے مفید ہے۔

علاوہ ازیں اگنی مکھ چورن، یوگ راج گوگل، مہایوگ راج گوگل، اجمود آدی وٹی وغیرہ اجمود کے خاص آیورویدک مجربات ہیں۔ ان مجربات کے لئے "تاج الحکمت" (پریکٹس آف میڈیسن) دیکھیں۔ نیا اضافہ شدہ ڈی لکس ایڈیشن ملک بک ڈپو اُردو بازار لاہور سے منگوا سکتے ہیں۔

••••••••••••••••••

اجوائن

مختلف اقسام: اُردو اجوائن- فارسی نانخواہ- پنجابی جوین- ہندی اجوائن- دیسی اجوائن- بنگالی جویان- تامل اوم- تیلگو اومو- سنسکرت یوانی، دیپک، دیپکا، اگز گندھا- لاطینی ٹریچا ئسپرمم امی (Treachy Spermum Ammi) کیرم کاپٹی کم (Carum Copticum) ٹیکوٹس اجوان (Ptychotis Ajwan) انگریزی بشپ ویڈ، اجوان، لووَیج (Lovage) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان و پڑوسی ممالک کے اکثر پہاڑی علاقوں میں اپنے آپ پیدا ہوتی ہے اور میدانی علاقوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ غیر ممالک اجوائن کو درآمد کر کے اس سے ست اجوائن حاصل کرتے ہیں اور پھر اسے برآمد کر دیتے ہیں۔ ایران، افغانستان، متحدہ عرب جمہوریہ اور یورپ کے اکثر علاقوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ یہ ایک فصلہ پودا ہے۔ اس کی بلندی ایک فٹ سے تین فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے سوئے کے پتوں کی شکل کے ہوتے ہیں۔ اجوائن کے پتے چھوٹے چھوٹے نوک دار اور کٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ ذائقہ تلخ و تیز ہوتا ہے۔ ٹہنیوں کے اگلے سرے پر چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے پھول پیدا ہوتے ہیں۔ ہر ٹہنی کے سرے پر پھولوں کا ایک چھتری نما گچھا ہوتا ہے، اس کے گچھے کی پتلی و لمبی ٹہنیوں پر اس کا بیج لگتا ہے۔ یہ بیج ہی تخم اجوائن کے نام سے مشہور ہے۔ بیجوں کا ذائقہ تیز اور کڑوا ہوتا ہے۔

ماڈرن ریسرچ: بیج اجوائن میں 4 سے 6 فیصدی تک ایک فراری روغن پایا جاتا ہے جس میں 45 سے 55 فیصدی تک ست اجوائن (Thymol) موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سائیکلک ہائیڈروکاربن سائی مین اور ٹرپین بھی ہوتا ہیں ان بیجوں میں سے 25 سے 30 فیصدی تک بے فراری روغن فکسڈ آئل (Fixed Oil) اور 10 سے 17 فیصدی تک پروٹین پائی جاتی ہے۔ بطور دوا اکثر بیج ہی استعمال کئے جاتے ہیں لیکن کبھی کبھی پتوں کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے، بعض کے نزدیک دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔ بعض اطباء تیسرے درجہ کے اول میں گرم خشک اور بعض دوسرے درجہ کے آخر میں گرم خشک مانتے ہیں۔

فوائد: مقوی معدہ، ہاضم، دافع تشنج اور دافع تعفن ہے، بدہضمی، اپھارہ اور پیٹ درد کے لئے نہایت مفید و مجرب ہے۔ تخم اجوائن کے سفوف یا جوشاندہ کو چھلنی سے چھاننا چاہئے ورنہ اس میں پائے جانے والا روغن کپڑے سے چھاننے میں اس میں جذب ہو جاتا ہے۔

مقدار خوراک: تین گرام سے چھ گرام تک ہمراہ تازہ پانی استعمال کر سکتے ہیں۔

اجوائن کے آسان مجربات

پیٹ درد: سونٹھ، بیج اجوائن، مرچ سیاہ ہر ایک دو گرام، دانہ الائچی چار گرام، سب ادویہ کو پیس کر باریک سفوف بنا لیں۔ دو سے تین گرام ہمراہ پانی دیں۔ پیٹ درد و بدہضمی کے لئے مفید ہے۔

دیگر: اجوائن کو اچھی طرح صاف کر کے چینی کے پیالہ میں ڈالیں۔ اس کے اوپر لیموں کا رس یا سرکہ انگوری خالص اس قدر ڈالیں کہ اجوائن ڈوب جائے، رکھ دیں۔ جب خشک ہو جائے تو رس لیموں یا سرکہ پھر اسی قدر ڈالیں۔ یہ عمل سات بار کریں۔ اجوائن شدھ (مدبر) ہوگی۔ اسے تھوڑا سا بریاں کر کے یا بغیر بریاں کئے ہی استعمال کریں۔ پیٹ درد کے علاوہ مقوی معدہ اور ہاضم ہے۔

Contents

خوراک: ایک سے دوگرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

بخور اجوائن: اجوائن کو آگ پر ڈال کر اس کا دھواں اعضائے مخصوصہ کو دیں۔ اعضائے مخصوصہ زنانہ کی خارش کیلئے ازحد مفید ہے۔

جوارش اجوائن سادہ: اجوائن کو کوٹ کر تین گنا شہد خالص ملا کر جوارش بنائیں۔ مقوی ہاضمہ ہے۔

خوراک: 4 گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

حب اجوائن: اجوائن دیسی 60 گرام، مغز بیج بکائن خام، گلوئے سبز ہر ایک ایک کلو کا علیحدہ علیحدہ شیرہ نکالیں۔ اجوائن کو ہر ایک شیرہ سے علیحدہ علیحدہ لت پت کر کے گولیاں بقدر جنگلی بیر بنائیں۔ دِق کے لئے ازحد مفید ہیں۔

خوراک: ایک ایک گولی صبح، دوپہر اور شام تازہ پانی یا عرق گلو سے دیں۔

سفوف اجوائن: اجوائن، بیج کرفس ہم وزن لے کر باریک پیس کر برابر چینی ملا کر استعمال کریں۔

خوراک: 6 گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ پیٹ کی گیس اور ہاضمہ کی خرابی کے لئے مفید ہے۔

عرق ہیضہ: اجوائن ڈیڑھ کلو کو کوٹ کر باریک کپڑے کی تھیلی میں باندھیں اور تین لکڑیوں کے سہارے دیگچہ میں رکھ دیں یا دھاگہ سے باندھ کر دیگچہ میں لٹکا دیں۔ اس میں پانچ کلو پانی ڈال کر تین کلو عرق کشید کریں۔ اس طریقہ سے یہ فائدہ ہے کہ اجوائن کے بیج دیگچہ کے پیندے یا کنارے نہیں لگنے پاتے ورنہ وہ جل جاتے ہیں اور عرق میں بھی جلا ہوا ذائقہ پیدا کر دیتے ہیں۔ بدہضمی کے علاوہ ہیضہ کے دستوں میں مفید ہے۔ 10 گرام سے 30 گرام تک دیں۔ ہیضہ کے دنوں میں معالجین اس عرق اجوائن پر بہت بھروسہ رکھتے ہیں۔

نمک اجوائن: اجوائن کے سالم پودے کو مٹی وغیرہ سے صاف کر کے خشک کریں۔ پھر اس کو لا کر خاکستر کریں۔ اس خاکستر کو تین دن پانی میں بھگوئیں، اس کے بعد اس کا نتھار لے کر پکائیں۔ پانی آہستہ آہستہ کم ہو کر نمک باقی رہ جائے گا۔ یہ نمک یرقان، جلودر، بڑھی ہوئی تلی، کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے، گردہ ومثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔

خوراک: دورتی کی مقدار میں تازہ پانی سے دیں۔

کان کے امراض: اجوائن کے پتوں کا رس، حرمل (اسپند) کے پتوں کا رس، مال کنگنی برابر وزن، تین گنا تلی کا تیل ملا کر پکانے پر تیل رہ جانے پر چھان لیں۔ ایک دو بوند نیم گرم کان میں ڈالیں۔

اندرائن کی اجوائن: کچھ پکے پھل اندرائن کا زرد رنگ کا گودا (جس میں سے بیج صاف کر دیئے ہوں) ایک کلو، اجوائن دیسی 250 گرام، نمک سونچل 60 گرام۔ ان سب اشیاء کو شیشے یا مٹی کے کھلے برتن میں ڈال دیں۔ روزانہ ان ادویہ کو تین چار بار ہلا دیا کریں۔ خشک ہونے کے بعد محفوظ رکھیں۔ دو سے تین گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ پیٹ درد، دائمی قبض، پیٹ کی گیس اور بدہضمی کے لئے مفید ہے۔

اجوائن خاص: نمک سونچ 50 گرام، اجوائن دیسی 200 گرام۔ ہر دو ادویہ کو شیشے کے کھلے برتن میں ڈال کر ان پر لیموں کا رس اس قدر ڈالیں کہ ادویات رس میں ڈوب جائیں۔ اس برتن کو سایہ دار جگہ پر رکھ دیں۔ رس لیموں خشک ہونے پر دوبارہ شامل کریں۔ یہاں تک کہ یہ عمل سات بار کریں۔ بعدازاں خشک ہونے پر پیس لیں۔ صبح وشام دو دو گرام نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔ پیٹ کے تمام امراض کے لئے بہت ہی کامیاب ہے۔ اس سے بھوک میں اضافہ ہو کر ہاضمہ تیز ہو جاتا ہے۔ قے اور متلی میں افاقہ ہوتا ہے۔ خوراک 3 گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔

نمک سلیمانی: سونف، اجوائن، سونٹھ، کالی مرچ، پپلی، پودینہ، سہاگہ کچا، نمک سونچل، کھانے کا نمک ہر ایک 25 گرام، دارچینی 15 گرام، نوشادر ٹھیکری 60 گرام، سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

خوراک: 4 رتی سے ایک گرام غذا کے بعد تازہ پانی سے دیں۔ معدہ کے تمام امراض کے لئے مفید ہے۔

ماڈرن ریسرچ: ایلوپیتھی ڈاکٹروں نے کافی کھوج کے بعد تخم اجوائن کو بدہضمی ڈس پیپسیا (Dyspepsia) کے لئے بہت مفید بتایا ہے۔ روغن اجوائن قولنج ریحی، ہیضہ، فساد ہضم کے لئے مفید ہے۔ اس سلسلہ میں روغن اجوائن ایک سے تین بوند چینی یا بتاشہ میں ڈال کر استعمال کیا جاتا ہے۔

عرق اجوائن ایک اونس، لائم واٹر (Lime Water) ایک اونس، ٹنکچر آف اوپیم (Tinct. Opium) پانچ بوند ملا کر استعمال کرنے سے دستوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

روغن اجوائن یا ست اجوائن میں سوڈا بائیکارب ملا کر سوڈا منٹ کی گولیاں بنائی جاتی ہیں جو اپھارہ و بدہضمی میں مفید ہیں۔

امرت دھارا کے بدل کا نسخہ: ست اجوائن، ست پودینہ، کافور برابر ملا کر گھول بنا لیں۔ ایک سے دو بوند بتاشہ میں دیں۔ بدہضمی، پیٹ درد اور دستوں میں ازحد مفید ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

اپھارہ: سونف، اجوائن، پودینہ خشک، مرچ سیاہ، نمک کھانے والا برابر لے کر سفوف بنائیں، بعد از غذا ایک گرام استعمال کرائیں۔ (مسیح الملک حکیم محمد اجمل خان صاحب)

دیگر: اجوائن دیسی کو سات بار رس لیموں میں تر و خشک کریں اور باریک پیس کر برابر چینی ملا لیں۔

خوراک: ایک گرام، اپھارہ و بدہضمی کے لئے مفید ہے۔ (حکیم ضیاء الدین وحکیم عبدالعزیز لکھنوی)

کمزوریٔ معدہ: سونٹھ، پپلی، اجوائن دیسی، زیرہ سیاہ، مصطگی رومی، سہاگہ بریاں، ہینگ بریاں، نمک سیاہ، الائچی کلاں برابر لے کر چورن بنائیں۔ خوراک ایک گرام تازہ پانی سے دیں۔ (حکیم عبیداللہ بسمل)

سفوف نمک شیخ الرئیس: نمک خوردنی آدھا کلو، مرچ سفید 9 گرام، نوشادر، سونٹھ، مرچ سیاہ، پودینہ خشک ہر ایک 6 گرام، تخم کرفس 42 گرام، انیسوں، تخم جرجیر، اجوائن، سنبل الطیب ہر ایک 36 گرام۔ کوٹ کر سفوف بنا لیں اور چھان لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 5 گرام پانی کے ساتھ دیں۔

Contents

بھوک بڑھانے وگیس دور کرنیکے لئے از حد مفید ہے۔ (شیخ الرئیس)

اجوائن کے آسان آیورویدک مجربات

چھپاکی (چکروت): اجوائن 3 گرام، گڑ 3 گرام ملا کر ایک ہفتہ تک استعمال کرائیں۔ چھپاکی کو آرام آجائے گا۔

ہنگو اشٹک چورن (اشٹانگ ہردے): سونٹھ، مرچ سیاہ، مگھاں، اجوائن دیسی، زیرہ سیاہ، زیرہ سفید، نمک سیندھا، ہینگ بریاں، سب برابر وزن لے کر کوٹ کر سفوف بنا کر چھان لیں۔

خوراک: 2 گرام سے 3 گرام ہمراہ گرم پانی یا عرق سونف دیں۔

اگنی تنڈی رس (بھیشج رتناولی): پارہ شدھ، گندھک شدھ، میٹھا تیلیہ شدھ، ترپھلہ، اجوائن دیسی، سجی کھار، جوا کھار، جڑ چترا، پانچوں نمک، زیرہ سیاہ، ترکٹا، کچلہ شدھ۔ سب برابر وزن لے کر کوٹ پیس لیں اور رس لیموں میں کھرل کریں۔ گولیاں بقدر سیاہ مرچ بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح اور ایک گولی شام عرق سونف یا گرم پانی کے ساتھ دیں۔ امراض معدہ کے لئے مفید ہے۔ استعمال کے دوران میں ہر ہفتہ کے دو دن دوا بند رکھیں۔

کشتہ قلعی: قلعی کو کوٹ کر باریک پترے بنالیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنالیں۔ اجوائن چاروں قسم، چھلکا پیپل سب کے برابر اچھی طرح کوٹ کر دو ٹکیاں بنالیں۔ قلعی کے ٹکڑوں کو ان دو ٹکیوں کے درمیان جن میں سے ہر ایک 125 گرام ہو رکھ کر اوپر بہت سا پرانا کپڑا لپیٹ دیں اور پھر اس پرانے کپڑے پر اتنا مونج لپیٹیں کہ کپڑا نظر نہ آئے۔ پھر اس کو پانچ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ قلعی کشتہ ہوگی۔
شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری کے علاوہ جریان اور زیادتی پیشاب کے عارضہ میں مفید ہے۔

اجوائن تیل: روغن اجوائن 10 گرام، تلی کا تیل 100 گرام دونوں کو آپس میں ملالیں۔ گنج، بال چر، داد اور چنبل کے لئے لگائیں۔

•••••••••••••••••••

اجوائن خُراسانی

مختلف نام: اردو اجوائن خراسانی - پنجابی اجوائن کھراسانی - کشمیری بجر بھنگ - بنگالی کھراسانی اجووان - مرہٹی کھراسانی اودا - گجراتی کھراسانوی اجما، عربی بزر البنج - سنسکرت کھراسانی یمانی - لاطینی ہائیو سائمیس (Hyo

Soymus) اور انگریزی میں ہن بین (Indian Hen Bane) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا سیدھا اور اجوائن سے قد میں بڑا ہوتا ہے۔ اس کی اونچائی عام طور پر ڈیڑھ سے چار فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کی ٹہنی موٹی اور عام پودے پر اُون کی قسم کے رُوئیں ہوتے ہیں۔ پتوں کی لمبائی چار انچ سے دس انچ تک اور دو سے پانچ انچ تک ہوتی ہے۔ شاخیں گول اور روئیں دار ہوتی ہیں۔ شاخوں کے سروں پر پھولوں کے گچھے پیدا ہوتے ہیں۔ ہر پھول میں پانچ پانچ پتیاں لگتی ہیں۔ یہ پھول تمباکو کے پھول سے مشابہت رکھتے ہیں اور ان کا رنگ سفید، زرد اور نیلا ہوتا ہے۔
پھول ایک دو ماہ سرسبز رہنے کے بعد مرجھا کر جھڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ پوست کے ڈوڈے کی طرح پھل پیدا ہوتے ہیں۔ اس پھل کے دو حصے ہوتے ہیں۔ جو بناوٹ میں بیج اجوائن سے ڈبل ہوتے ہیں۔ اس میں سے جو دانے نکلتے ہیں ان کو ہی اجوائن خراسانی کہتے ہیں۔ ان کی بو تیز اور ذائقہ قدرے کڑوا اور چرپرا ہوتا ہے۔
طب یونانی میں اجوائن خراسانی کی تین قسمیں ہیں۔ یعنی سرخ، سیاہ اور سفید لیکن اس کی سرخ قسم دستیاب نہیں ہوتی۔ اطباء اجوائن کی سفید قسم کو ترجیحی طور پر استعمال کرتے ہیں لیکن آج کل جو بیج اجوائن خراسانی مارکیٹ میں دستیاب ہو رہی ہیں۔ ان کا رنگ خاکستری ہوتا ہے اور معالجین انہیں ہی استعمال میں لا رہے ہیں۔

مزاج: اجوائن خراسانی کی سیاہ قسم تیسرے درجہ کے آخر میں سرد وخشک بلکہ چوتھے درجہ کے اوّل میں اسے سمجھنا چاہئے۔ سرخ قسم تیسرے درجہ کے اوّل میں سرد وخشک ہے۔ اس کی سفید قسم میں سرخ کے مقابلہ میں سردی وخشکی کم ہے۔ کچھ ماہرین کے خیال میں اجوائن خراسانی کی سفید قسم تیسرے درجہ کے اوّل میں سرد وخشک ہے اور سرخ قسم تیسرے درجہ کے آخر میں سرد وخشک ہے۔ سیاہ چوتھے درجہ میں سرد وخشک ہے۔

فوائد: اجوائن خراسانی بے خوابی، دیوانگی، باؤ گولہ اور بلغمی کھانسی میں بہت مفید ہے۔ درد کو تسکین دینے اور نیند لانے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بے حسی پیدا کرنے کے باعث جوڑوں کے درد کے لئے مسکن ہے۔ اجوائن کی تمام اقسام نزلہ میں مفید ہیں۔ اگر اجوائن خراسانی کے بیج مقررہ مقدار سے زیادہ استعمال کئے جائیں تو اس کے زہریلے اثرات یعنی مہلک اثر رکھتے ہیں۔ جن سے منہ، ناک اور حلق خشک ہو جاتے ہیں۔ آنکھ کی پتلیاں قدرے پھیل جاتی ہیں۔ نظر دھندلا جاتی ہے اور غشی طاری ہو جاتی ہے۔ نبض سست اور کمزور ہو جاتی ہے۔ ٹھنڈا پسینہ آنے لگتا ہے۔ تنگیٔ سانس کے باعث دل کی حرکت بند ہو کر مریض کی موت ہو جاتی ہے۔
ایسی حالت میں سٹامک واش (Stomach Wash) سے معدہ صاف کرائیں یا قے کرائیں۔ محرکات برانڈی، وسکی، تیز چائے یا قہوہ دیں۔ مریض کا جسم گرم کریں۔ سانس بند ہونے لگے تو مصنوعی طریقہ سے جاری کریں۔

مقدار خوراک: بیج کی مقدار 1/3 سے 1/2 گرام تک اور خشک پتوں کی مقدار ایک سے دو رتی تک ہے۔
اجوائن خراسانی کے آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

درد معدہ: اجوائن خراسانی ایک حصہ، سونٹھ ایک حصہ، دارچینی دو حصہ۔ سب ادویہ کو کوٹ چھان لیں اور شہد ملا

لیں۔تین گرام کی مقدار میں نہار منہ چاٹنے سے دردمعدہ کو فوراً آرام آجاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: اجوائن خراسانی 1/2 گرام، سیندھا نمک 1/4 گرام۔صبح سویرے نہار منہ کھانے سے ہک ورم (Hook Worm) کی شکل کے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔

دیگر: طب آیورویدمیں بیج اجوائن خراسانی پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔اس سلسلہ میں صبح سویرے نہار منہ پہلے تھوڑا سا گڑ کھلائیں، کچھ دیر بعد 1/2 گرام اجوائن خراسانی کے بیج رات کے باسی پانی سے دیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

ماڈرن ریسرچ: ہائیوسائمین جو ہائیوسائمس ہے۔اپنی ترکیب میں ایٹروپین(Atropine)(جوہرلفاح) کے مساوی التناسب ہے اور فکسڈ الکلی (Fixed Alkali) کی موجودگی میں معمولی حرارت پر ایٹروپین میں بآسانی حل ہو جاتا ہے اس لئے اجوائن خراسانی کے بہت سے افعال وخواص بیلاڈونا اور سٹرےمونیم (دھتورہ) کے افعال وخواص کی طرح ہیں۔

•••••••••••••••••

اخروٹ

مختلف نام: اردو اخروٹ- فارسی گردگان- ہندی اکھروٹ- سنسکرت اکشوٹ- بنگالی آکروٹ- گجراتی آکھوڑ- مرہٹی آکروٹ- کرناٹکی آکھوٹ- لاطینی (Jagulans Regia Linn) اور انگریزی میں (Walnut) کہتے ہیں۔

شناخت: اخروٹ کا درخت سوسوا سوفٹ کے قریب اونچا اور پھیلاؤ میں 12 سے 20 فٹ تک ہوتا ہے۔اس کے پتے گول قدرے لمبائی لئے ہوئے ہوتے ہیں۔لکڑی سیاہی مائل بے ریشہ اور جوہردار، پھول گچھے کی شکل میں، کچا پھل (اخروٹ) سبز ہوتا ہے لیکن پکے ہوئے کا باہر کا سبز چھلکا اتر جاتا ہے اور نیچے کے پوست کے اندر مغز ہوتا ہے۔مغز کے ساتھ ایک اور باریک بھورے سبزی مائل رنگ کا چھلکا ہوتا ہے۔یہ مغز ہی بطور دوا اور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کا درخت ہمالیہ، ہماچل، یوپی، آسام اور کشمیر کے پہاڑوں میں بکثرت پایا جاتا ہے لیکن جموں وکشمیر سے حاصل ہونے والا اخروٹ سب سے اچھا ہوتا ہے۔

مزاج: پرانے حکیموں کے نزدیک دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک ہے۔بعض اسے دوسرے درجہ میں گرم وتر لکھتے ہیں۔کئی ایک کے نزدیک تیسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔عام معالجین کی رائے میں یہ گرم وخشک ہے۔گرم مزاج والوں کے لئے منہ اور گلا کے لئے مضر ہے۔کئی بار زیادہ استعمال سے منہ میں پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: مغز اخروٹ میں وٹامن اے، بی اور وٹامن سی کی معمولی مقدار کے علاوہ فولاد، فاسفورس، میگنیشیم اور سوڈیم وغیرہ قیمتی اجزاء ہوتے ہیں۔

مقدار خوراک: گری اخروٹ 15 گرام سے 30 گرام تک، اس سے زیادہ حسب برداشت استعمال کی جاسکتی ہے، اسے اگر منقیٰ (دانے نکال کر) اس سے یا گڑ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو زیادہ مفید ہے۔اس کا بدل گری چلغوزہ اور چرونجی ہے۔

فوائد: مغز اخروٹ کو منقیٰ (دانے نکال کر) بادام اور انجیر کے ساتھ کھلانا اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔کمزوری دماغ کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔سردی کی کھانسی کے لئے بھنا ہوا مغز اخروٹ کھانسی کو روکتا ہے۔داد کے علاج کے لئے اسے نہار منہ دانتوں سے چبا کر داد پر لگانے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔سردی کی وجہ سے پٹھوں میں درد ہو تو تیل اخروٹ کی نیم گرم مالش سے آرام آجاتا ہے جسم کا پتلا پن دور کرنے کے لئے اسے چینی کے ساتھ ملا کر کھلاتے ہیں۔مندرجہ ذیل مجربات بہت ہی مفید ہیں:

پیٹ کے کیڑے: اخروٹ کے درخت کی چھال 10 گرام کو 50 گرام پانی میں جوش دے کر نصف رہنے پر چھان کر پلائیں۔اس سے آنتوں کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

پائیوریا: اخروٹ کے درخت کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے پائیوریا دور ہو جاتا ہے۔

تیل اخروٹ: گری تازہ اخروٹ کو باریک پیس کر بذریعہ مشین تیل نکالیں۔اگر زیادہ نکالنا ہو تو دس کلو گری اخروٹ لیں، آٹھ کلو گری کو کولھو میں پیلیں، جب وہ باریک ہو کر تیل چھوڑنے لگے تو بقایا دو کلو گری بھی ڈال دیں اور ان کے اَدھ پیا ہونے پر ایک کلو مصری کے بڑے بڑے ٹکڑے ڈال دیں۔پھوگ جم کر تیل سے الگ ہو جائے گا۔اسے چینی کے برتن میں کچھ دن پڑا رہنے دیں تاکہ تیل اوپر آ کر گاد نیچے بیٹھ جائے دس گرام تیل اخروٹ کی مالش سردی کے درد کو دور کرتا ہے اور اسی تیل کو کئی اور دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

حب اخروٹ: گری اخروٹ بھونی ہوئی، ست ملیٹھی، گری میٹھے بادام، بیج السی، گری کدو میٹھے، گوند کیکر، بہی دانہ، سب ہم وزن لے کر شہد خالص کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں، کھانسی، گلے کی خراش اور دمہ کے لئے مفید ہے۔

مرہم اخروٹ: گری اخروٹ، رال سفید، تلی کا تیل، برابر وزن لے کر تلی کے تیل میں مرہم تیار کریں اور ضرورت کے وقت ناسور پر لگائیں۔یہ مرہم ناسور کے لئے مفید ہے۔

سوتے میں پیشاب نکل جانا: گری اخروٹ ایک حصہ، کشمش دو حصہ، مناسب مقدار کھلائیں۔بچوں کے سوتے میں پیشاب نکل جانے میں مفید ہے۔

معجون فلک سیر: شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

مغز بادام میٹھے، مغز فندق، گری چلغوزہ، گری اخروٹ، گری بیج کدو، گری کاہو، افیون، بھنگ ہر ایک دس گرام، جائفل، جاوتری ہر ایک آٹھ گرام، کستوری خالص، عنبر ہر ایک ڈیڑھ گرام۔ان بارہ ادویات کو کوٹ کر چھان لیں اور تین گنا چینی کے قوام میں ملا کر معجون بنا لیں۔

خوراک: ایک سے دو گرام چاندی کے ورق میں لپیٹ کر وقت سے دو گھنٹے پہلے کھا کر اوپر سے میٹھا دودھ پی لیں۔

علاوہ ازیں اس کے مشہور مرکبات لبوب کبیر ولبوب صغیر ہیں۔

•••••••••••••••••

اَدرک یا سونٹھ

مختلف نام: مشہور نام ادرک- ہندی ادرک- سنسکرت ادرکم، ادرک- بنگالی سونٹھ- مرہٹی الیم- گجراتی اوڈ- کرناٹکی آل سونٹھی- بنگالی سنٹ، تال انجی- عربی زنجبیل رطب- انگریزی جنجر (Ginger)- لاطینی میں زنجی بر (Zingiber) کہتے ہیں۔

شناخت: ادرک ہندوپاکستان میں بکثرت کاشت ہوتا ہے، موسم بہار میں بویا جاتا ہے اور موسم سرما کے ابتداء میں پختہ ہو جاتا ہے اس کا پودا دو تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ پودے کی جڑ ہے۔ پتے سبز، لمبے اور باریک جب پھول جھڑ جاتے ہیں اور تنا خشک ہو جاتا ہے تو اسے نکالتے ہیں۔ رنگ بھورا بہ مائل سفیدی، تیز بو، ذائقہ تیز اور زبان میں داخل ہوتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اسے ہمیشہ چھیل کر استعمال کرنا چاہیے۔ گرم مزاجوں اور قبض کے لئے نقصان دہ ہے۔ تازہ ادرک تیسرے درجہ میں گرم، پہلے میں خشک سوکھی ہوئی دوسرے درجہ میں خشک۔ روغن بادام وشہد سے اس کی مضرت دور ہو جاتی ہے۔ بقدر مناسب، پپلی، عقرقرحا اور کالی مرچ اس کا بدل ہیں۔ خوراک پانچ رتی سے دس رتی تک استعمال کی جاسکتی ہے۔

فوائد: مقوی دماغ، ہاضمہ، معدہ وجگر، اپھارہ، ریاح اور کمزوری کو فائدہ دیتا ہے۔ بلغم کو دور کر کے طبیعت صاف کرتا ہے۔ اگر اسے پانی میں زیادہ جوش دے کر استعمال کیا جائے تو اس کے مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بلغمی کھانسی میں ادرک کا رس ہمراہ شہد ایک چمچہ پلانا مفید ہے۔ اُبلے انڈے کی زردی کے ساتھ ادرک کا استعمال منی کو بڑھاتا اور گاڑھا کرتا ہے۔ ادرک کا رس ناخونہ کے لئے مفید ہے۔ آنت اترنے کے لئے ادرک کا مربہ بہت مفید ہے، فالج (ادھرنگ) کے لئے مربہ ادرک کا استعمال اور ہر وقت جائفل منہ میں رکھنا بہت مفید ہے۔

مربہ ادرک: سونٹھ تازہ موٹی بے ریشہ چھلکوں سے صاف کر کے پانی میں جوش دیں۔ بعدازاں تھوڑا سا نمک ملا کر خوب جوش دیں۔ جب نرم ہو جائے تو نکال لیں اور چینی سفید کا قوام بنا کر شامل کریں۔ دوسرے روز اگر قوام پتلا ہو جائے، تو مع ادرک پکا کر درست کر لیں۔

فوائد: ایک سے دو تولہ کھائیں، بلغم نکالنے، ریاح، پیٹ درد اور کمر کے علاوہ گردوں کو طاقت دینے کے لئے مفید ہے۔

دردقولنج: سونٹھ نیم کوفتہ اڑھائی تولہ کو پندرہ تولہ کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر پانی نتھار کر اس میں 9 ماشہ سوڈا بائیکارب ملا دیں۔

فوائد: تین سے پانچ تولہ تک حسب ضرورت دن میں دو سے تین بار پلائیں۔ سوءہضم، متلی اور قے وغیرہ میں مفید ہے اور پیٹ کے اپھارہ، دردقولنج ریاحی کا دافع ہے۔

دوائے ہچکی: سونٹھ پانچ ماشہ، مرچ سیاہ پانچ دانہ، پانی میں جوش دے کر دن میں دو بار پلائیں۔ ہچکی کے لئے مفید ہے۔

دوائے سنگرہنی: سونٹھ پانچ تولہ، سونف پانچ تولہ، ہرڑ پانچ تولہ، چینی پندرہ تولہ، سب کو علیحدہ علیحدہ پیس کر ملا لیں۔ خوراک ایک سے تین ماشہ، دن میں دو بار۔ پیچش، سنگرہنی، کمزوری معدہ اور بدہضمی کے دستوں کے لئے مفید ہے۔

درد پیٹ: ادرک خشک (سونٹھ) اور اجوائن حسب ضرورت لے کر لیموں کا رس اس قدر ڈالیں کہ تر ہو جائیں۔ پھر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس لیں۔ قدرے نمک سیاہ ملا کر محفوظ رکھیں۔ خوراک چار سے چھ رتی تک ہمراہ پانی معدے کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔ پیٹ درد اور گندے ڈکاروں کو مفید ہے۔

رس ادرک سے کشتہ چاندی: ورق چاندی ایک تولہ، پندرہ تولہ ادرک کے رس میں اس قدر کھرل کریں کہ ٹکیاں باندھنے کے لائق ہو جائے۔ پھر دو سکورہ گلی میں گل حکمت کر کے خشک ہونے پر بیس سیر جنگلی اُپلوں کی آگ دیں، اس طرح تین بار کریں۔ شگفتہ ہو جائے گا دو سے تین چاول ہمراہ خمیرہ یا معجون یا مکھن دیں، مقوی ارواح، ٹانک اور دافع جریان ہے۔

•••••••••••••••••

اَرجُن

مختلف نام: سنسکرت میں ارجن برکھش، ہندی میں ارجن کوہا- تامل میں مردتے- بنگالی میں ارجن- گجراتی میں ساجدان- انگریزی میں (Arjuna Myroblan) اور لاطینی میں (Teriminalia Arjuna) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ قدآور درخت ہمالیہ کی ترائی، بنگال، پنجاب اور یوپی میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ پتے امرود کے پتوں جیسے قریباً چار پانچ انچ لمبے اور ایک سے دو انچ چوڑے ہوتے ہیں اور دس پتوں سے لے کر پندرہ پتے ایک شاخ میں لگتے

Contents

ہیں۔ پھول زرد اور ننھے ننھے، پھل تین انگل لمبے سبز۔اس کے پہلے پانچ چھ پھل اُبھرے ہوئے اور نمایاں ہوتے ہیں۔ماہ جولائی میں اس کو پھل کثرت سے لگتے ہیں۔دہلی اور دیگر کئی شہروں کی سڑکوں پر یہ درخت کثرت سے کھڑے ہوتے ہیں۔

طب آیورویدک کی رُو سے اس کی چھال اور پتے دوا کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔

مزاج: اس کا ذائقہ کسیلا ہے اور گرم تاثیر رکھتا ہے۔

فوائد: چھال میں پایا جانے والا گلوکوسائیڈ انگریزی دوا ڈیجی ٹیلس (Digitalis) کی طرح دل کی دھڑکن کو ختم کرتا ہے اور دل کو طاقت دیتا ہے۔ ڈیجی ٹیلس زہریلا اثر رکھتا ہے، جب کہ چھال ارجن کا گلوکوسائیڈ بے ضرر ہے۔اس کی چھال کا جوشاندہ جریان خون، دستوں وپیچش کے علاوہ پھیپھڑوں کے زخم، دِق، تھکن اور پیاس دور کرتا ہے۔

مقدار خوراک: جوشاندہ کی شکل میں اس کی مقدار خوراک 25 گرام اور سفوف کی مقدار ایک سے تین گرام تک ہے۔

درخت ارجن سے تیار ہونے والے مرکبات درج ذیل ہیں، بنائیں اور فائدہ اٹھائیں۔

جریانِ خون: سفوف چھال ارجن چھ گرام، سفوف صندل سرخ تین گرام، مصری 9 گرام۔تینوں کو باہم ملا کر صبح و شام چاولوں کے پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے جریان خون میں فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: ارجن کی چھال 18 گرام کو 100 گرام پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔صبح اُبال کر نتھار کر پی لیں۔خون بند ہو جائے گا۔

تقطیر البول: ارجن کی چھال 18 گرام کا جوشاندہ صبح وشام استعمال کرنے سے تقطیر البول کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

خونی دست: ارجن کی چھال 12 گرام کو 250 گرام دودھ بھیڑ کے ساتھ پیس کر شہد ملا کر دینے سے خونی دست بند ہو جاتے ہیں۔

دل کی کمزوری و دھڑکن: چھال درخت ارجن ایک حصہ، پانی دس حصہ، جوشاندہ بنائیں اور آدھا سے ایک اونس پلائیں۔محرک ومقوی دل ہے۔اسہال، پیچش اور سنگرہنی میں مفید ہے۔

دیگر: چھال ارجن تین گرام، چینی 25 گرام، ابلتا ہوا گائے کا دودھ 480 گرام۔تینوں کو ایک جان کر کے استعمال کرائیں۔دل کی سوجن اور درد دل کے لئے مفید ہے۔یہ علاج ایک سال تک جاری رکھنا چاہئے۔

منہ کے کیل اور مہاسے: چھال ارجن کا سفوف 6 گرام، شہد 12 گرام، ملا کر منہ کے کیلوں اور مہاسوں پر لگائیں۔آرام آجائے گا۔یہ نسخہ پراچین گرنتھ واگ بھٹ کا ہے۔

زخم: ارجن کی چھال 12 گرام، صاف پانی 60 گرام۔جوشاندہ تیار کر کے چھان لیں اور اس سے زخم کو دھوئیں۔

چند دن کے استعمال سے زخم بھر جاتے ہیں۔

کمزوریٔ دِل: درخت ارجن کی چھال 25 گرام، گائے کا دودھ آدھا کلو، پانی آدھا کلو۔تینوں کو ملا کر جوش دیں۔جب پانی اُڑ جائے تو دودھ کو چھان کر حسب ذائقہ چینی ملا کر پی لیں۔اس سے دل کو بہت تقویت ملے گی۔

بلغم میں خون: ارجن کی چھال کا سفوف 50 گرام، بانسہ کے پتوں کے رس میں تر کر کے کھرل کریں اور خشک کریں۔ایسا سات بار کریں۔پھر اس سفوف میں چینی ملا کر رکھیں، تین سے چھ گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔دِق کے وہ مریض جنہیں بلغم کے ساتھ خون آتا ہو، کے لئے از حد مفید ہے۔

ہڈی ٹوٹنا: دودھ وگھی کے ساتھ ارجن کی چھال کا سفوف 3 گرام کا استعمال ہڈی ٹوٹنے میں از حد مفید ہے۔

دل کی کمزوری کا علاج: الکوحل 51 فیصد، درخت ارجن کی چھال ایک فیصد۔چھال [illegible] موٹا کوٹ کر الکوحل میں ملا کر بوتل میں ڈال دیں اور بوتل کا منہ ڈاٹ سے بند کر دیں۔ دن میں دو یا تین بار ہلا دیا کریں۔تین دن میں چھال کا اثر الکوحل میں آجائے گا۔ پھر نہایت احتیاط سے الکوحل کو چھان کر شیشی میں ڈال لیں اور شیشی پر مضبوط کارک لگا کر رکھ دیں۔پانچ سے دس قطرے 25 گرام تازہ پانی میں حل کر کے ہر چار گھنٹے بعد دیں۔

فوائد: امراضِ دل مثلاً کلیجہ جلنا، دل کا کانپنا، دِل میں درد ہونا اور دل کی کمزوری میں از حد مفید ہے۔

ارجُن درخت کے آسان طبی مجربات

ارجن ارشٹ: درخت ارجن کی چھال 5 کلو، منقیٰ اڑھائی کلو، پھول مہوہ ایک کلو۔ان سب کو 60 کلو پانی میں پکائیں۔پندرہ کلو پانی رہ جانے پر چھان لیں اور گل دھاوا ایک کلو، گڑ پانچ کلو ڈال کر ارشٹ تیار کریں۔

خوراک: 10 سے 25 گرام برابر پانی ملا کر استعمال کریں۔دل کی تمام بیماریوں اور دل کی دھڑکن، دل بیٹھنا، دل کا کمزور ہونا کے لئے از حد مفید ہے، پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے اور دل ڈوبنا (ہارٹ فیل) سے بچاتا ہے۔

ارجن گھرت: ایک کلو چھال ارجن کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پھر اس میں آٹھ کلو پانی ملا کر اتنا پکائیں کہ دو کلو رہ جائے۔اسے مل چھان کر آدھ کلو گھی خالص ڈال کر قلعی دار برتن میں نرم آگ پر پکائیں۔ جب قدرے پانی رہ جائے تو اس میں آدھ کلو چھان ارجن کے سفوف کو پانی میں گوندھ کر آدھ کلو پانی کے ساتھ ملا لیں اور بدستور نرم آگ پر پکائیں۔جب تمام پانی جل جائے تو اسے چھان کر 6 گرام سے 12 گرام صبح وشام نیم گرم دودھ میں استعمال کریں۔

کشتہ ابرک سیاہ: ایک ہزار آگ سے تیار شدہ کشتہ ابرک سیاہ کو سات دن چھال ارجن کے پانی میں حل کریں اور آدھی آدھی رتی کی گولیاں بنائیں اور صبح وشام ایک ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔امراضِ دل، نفث الدم، دق وملیریا کے لئے از حد مفید ہیں۔

Contents

ارجن ماڈرن تحقیق کی روشنی میں

ڈاکٹر بوس (ایم بی بی ایس): اس کا ایکسٹریکٹ تیار کیا گیا ہے جو امراضِ قلب و استسقاء پر بہت مفید پایا گیا۔ ارجن اپنے افعال وخواص میں وہی فائدہ کرتا ہے جو انگریزی دوا ڈیجی ٹیلس کا ہے۔اس سلسلہ میں:-

1- ارجن کی چھال 10 گرام، پانی 200 گرام، دودھ 400 گرام ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے اور دودھ باقی رہے تو چھان کر مصری ملا کر پلائیں۔نہایت عمدہ مقوی قلب ہے جو ورم غلافِ دل اور دردِ دل میں خاص طور پر مفید ہے۔
2- سفوف چھال ارجن دو گرام، صندل سرخ ایک گرام، مصری کوزہ تین گرام۔سب کا سفوف بنالیں۔خوراک 6 گرام صبح اور چھ گرام شام ہمراہ پانی دیں۔نفث الدم کے لئے مفید ہے۔
3- ڈنبلوں اور پھوڑوں پر ارجن کی چھال پلٹس کے طور پر استعمال کرنے سے پھوڑے جلد پک جاتے ہیں۔
4- چوٹ وسوجن میں ارجن کا پلانا اور لگانا دونوں ہی طرح سے مفید ہے۔
5- جریان کے لئے 3 گرام چھال کا جوشاندہ بنا کر آدھا آدھا کپ صبح وشام دونوں وقت پلائیں۔

دِل کے مریض کے لئے ارجُن درخت کی چھال: ارجن درخت کی چھال کے استعمال سے دل کا مریض پوری طرح ٹھیک ہوسکتا ہے۔ بنارس وشوودیالیہ میں کی گئی کھوج سے یہ سامنے آیا ہے کہ اس علاج سے پوری طرح ٹھیک ہوئے لوگوں میں ایک ایسا مریض بھی ہے جس کی 90 فیصد دھمنیاں رُک چکی تھیں اور ڈاکٹروں نے اُسے پیس میکر لگوانے کی صلاح دی تھی۔ یہ معلومات ڈاکٹر کے این اڈوپہ نے دیں۔

ڈاکٹر اڈوپہ نے بتایا کہ 100 دل کے مریض اس سفوف کو کھا رہے تھے اور اس کے اچھے نتائج سامنے آئے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ اس سفوف کا استعمال تازہ پانی سے کیا جاسکتا ہے یا اس کا جوشاندہ بھی بنایا جاسکتا ہے۔اس سلسلے میں کھوج سے یہ ثابت ہوگیا ہے کہ ارجن درخت کی چھال کا استعمال دل کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔یہی بات ہزاروں سال پہلے طب آیورویدنے کہی تھی۔

ارلُو۔شیوناک

مختلف نام: اُردو تلوار پھلی۔ہندی شیوناک، سوناپاٹھا، ارلو۔مرہٹی ٹینٹو۔پنجابی ناسوما۔گجراتی ارلُو۔بنگالی شونٹرا۔ سنسکرت ارلو، شیوناک۔تیلگو پیدامانو۔لاطینی اروکسی لم انڈیکم (Oroxylum Indicum)۔

شناخت: یہ درخت 35 سے 40 فٹ اونچا ہوتا ہے۔اس کے پتے چھتری کی طرح درخت کے سر پر ہوتے ہیں۔

اس کی پھلی تلوار کی طرح دو سے ساڑھے تین فٹ لمبی اور چپٹی ہوتی ہے جس میں بیجوں کے اوپر روئی سی لپٹی ہوتی ہے۔ جون، جولائی میں اس کے پھول نکلتے ہیں اور دسمبر سے مارچ تک درخت کے تمام پتے گرجاتے ہیں۔اس کے بعد پھر جون تک تمام درخت سرسبز ہو جاتا ہے۔اس درخت کی چھال اور پھل چمڑہ رنگنے کے کام آتے ہیں۔ تنے کا نچلا حصہ ننگا ہوتا ہے۔ ہندوستان، برما، سری لنکا، کوچین کے اکثر مقامات میں سطح سمندر سے تین ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔ ارلُو/شیوناک کی چھال اور ٹہنیوں کی چھال ہی ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔

اصلی ارلُو کی جانچ: ارلُو/شیوناک کی جڑ کی چھال موٹی باہر سے بھورے رنگ کی اور اندر سے پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔خشک چھال توڑنے سے آسانی سے ٹوٹ جاتی ہے۔شیوناک کی جڑیں دور تک زمین کے اندر پھیلتی ہیں۔ایک درخت کے پاس کئی درخت اُگ آتے ہیں۔جڑیں جہاں اوپر نکلتی ہیں ایک اور پودے کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔اس لئے جڑ کی چھال عام مل سکتی ہے۔تنا جڑ کے مقابلہ میں زیادہ ریشے دار ہوتا ہے۔توڑنے پر جلدی سے ٹوٹتا نہیں ہے۔

ذائقہ قدرے کڑوا اور تیز ہوتا ہے۔

نوٹ: ارلُو، شیوناک نقلی بھی ملتا ہے جو شیوناک نہ ہوکر مہانیم ہوتی ہے۔

مزاج: سرد وخشک۔

مقدار خوراک: چھال کا سفوف 10 سے 15 رتی۔جوشاندہ کی صورت میں 3 سے 6 گرام۔

فوائد: ارلوحرارت ہاضمہ کو مشتعل کرتا ہے۔وات، پت اور کھانسی کو دور کرتا ہے۔ارلو کا کچا پھل مفرح دل، کسیلا، میٹھا، کھانے کی خواہش پیدا کرنے والا اور وات کف کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔ارلو کے پکے پھل کے استعمال سے باؤ گولہ، بواسیر اور پیٹ کے کیڑوں کو آرام آجاتا ہے۔

طب آیوروید کے گرنتھوں میں اس کی بہت تعریف کی گئی ہے۔دشمول کی مشہور دواؤں میں سے ہے۔اس کی جڑ کا جوشاندہ پیچش کے لئے مفید ہے۔اس کے جوشاندہ سے اگر نہایا جائے تو وات روگ دور ہو جاتے ہیں۔

ارلو/شیوناک کے مجربات درج ذیل ہیں:

آم وات (گنٹھیا): چھالِ ارلو کا سفوف بنالیں۔ایک گرام صبح اور ایک گرام شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔آم وات (گنٹھیا) کے لئے مفید ہے۔

موچ کا علاج: پاؤں یا ہاتھوں میں موچ آجانے سے اس کی چھال کا لیپ لگایا جاتا ہے۔کئی طبیب ہڈی ٹوٹ جانے پر بھی اس کی چھال کا لیپ کراتے ہیں۔

دشمول ارشٹ (شارنگدھر): پرشٹ پرنی، ہردو کٹائی، چھال بل، گوکھرو، کمبھاری، پاڈھل، ارنی، شیوناک (یہ دسوں ادویات دشمول کہلاتی ہیں) ہر ایک 250-250 گرام، چترا، پوکھر مول ہر ایک سوا سوا کلو، لودھ وگلو ایک ایک کلو،

Contents

آملہ 768 گرام، دھمانسہ 576 گرام، چھال کیکر، وجے سار، چھلکا ہرڑ ہر ایک 384 گرام، کُٹھ، مجیٹھ، دیودار، بابڑنگ، ملیٹھی، بھرنگی، کتھہ، چھلکا بہیڑہ، چویہ، اٹ سٹ، جٹامانسی، پرینگو، اننت مول، زیرہ کالا، نسوت، کچور، رینوکا، راسنا، پیپل، سپاری، ہلدی، سونف، پدماکھ، ناگ کیسر، ناگرموتھا، اِندر جو، سونٹھ، میدہ، رشبک، مہا میدہ، کالولی، کھیر کاکولی، اردھی، وردھنی، جیوک ہر ایک 96 گرام۔

جملہ ادویات کو جوکوب کر کے 120 کلو پانی میں پکائیں۔ جب پانی 30 کلو باقی رہے۔ تب اتار کر چھان لیں۔
بڑھیا منقیٰ سوا تین کلو لے کر 13 کلو پانی میں پکائیں۔ جب پانی ساڑھے نو کلو باقی رہے تو اتار کر چھان لیں اور پہلے کاڑھے میں شامل کر کے ساتھ ہی گڑ 20 کلو اور شہد ڈیڑھ کلو ملا دیں۔ علاوہ ازیں مندرجہ ذیل مفردات بھی سفوف کر کے اس میں شامل کر دیں۔

گل دھاوا ڈیڑھ کلو، سرد چینی، نیتر بالا، صندل سفید، پپلی، جائفل، لونگ، دارچینی، الائچی چھوٹی، تیزپات، ناگ کیسر ہر ایک 96 گرام، کستوری خالص 3 گرام۔

جب ارشٹ تیار ہو جائے تب مناسب نرملی کے بیجوں کا سفوف ملائیں تاکہ گاد تہ نشین ہو کر ارشٹ صاف نتھر آئے۔

خوراک: 12 سے 25 گرام برابر پانی ملا کر بعد از غذا دونوں وقت دیں۔

فوائد: نروس سسٹم کے امراض جیسے منہ کا ٹیڑھا ہو جانا، دھڑ کا مارا جانا۔ ہاتھ پاؤں کانپنا اور باؤ گولا میں مفید ہے۔ اعصابی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ وات روگ، امراض معدہ، جریان، سنگرہنی، پتھری گردہ و مثانہ کے علاوہ غذا میں عدم رغبت، زچگی کے بعد پرسوتی بخار اور رحم کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ عورتوں کو از سر نو صحت و طاقت دیتا ہے۔

•••••••••••••••••••

اَرَنڈ

مختلف نام: اردو میں ارنڈ، اینڈی، بید انجیر- ہندی اَرنڈ- گجراتی اَرنڈ- بنگالی بھیرانڈ- مرہٹی اَرنڈ- تیلگو آموڈلپی، آموڑا- انگریزی ریسن ڈی پاماکرسٹی، کیسٹر آئل پلانٹ۔

شناخت: اَرنڈ کے پتے چوڑے اور ہاتھ کے پنجے کی طرح ہوتے ہیں۔ یہ پودا دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک سفید، دوسرا لال۔ اِس کا تیل ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ مغز سفید تیل کی چکنائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس پر گچھوں کی طرح لال پھول لگتے ہیں۔ اِس کا پھل بھی کانٹے دار ہوتا ہے۔ دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔ کئی لوگ پہلے درجہ میں گرم خشک کہتے ہیں۔ ارنڈ کا پودا بھارت و پاکستان میں ہر جگہ پایا جاتا ہے مگر پنجاب، ہریانہ، بنگال، مدراس اور بمبئی میں زیادہ تر پایا جاتا ہے۔

ارنڈ کے بیجوں میں سے تیل 50 فیصدی تک نکلتا ہے جو بیجوں کو کولہو یا مشین میں دبا کر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اسے صاف کر کے کیسٹر آئل کے نام سے فروخت کیا جاتا ہے اور یہ برٹش فارماکوپیا، آیورویدا اور یونانی طریقہ علاج میں زیادہ تر استعمال ہوتا ہے۔

فوائد: 1- ارنڈ کے پتوں کا رس بچوں کی مقعد (گدا) پر ملنے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔
2- آنکھوں کے پاس وَرم کے لئے اَرنڈ کے پتے جَو کے آٹے میں پیس کر نکور کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔
3- ارنڈ کے پتوں کو پیس کر پلٹس بنا کر بواسیر کے مسوں پر باندھنے سے بواسیر کو آرام آ جاتا ہے۔
4- پستان کے وَرم کے لئے بیج اَرنڈ سرکہ میں پیس کر نکور کرنے سے ورم دُور ہو جاتا ہے۔
5- برتھ کنٹرول (ضبط تولید) کے لئے ارنڈ کی ایک گری ایام کے بعد پانی سے نگلنے سے ایک سال تک حمل نہیں ہوتا۔
6- چھاتیوں کے ڈھیلا پن کے لئے اِس کے پتے سرکہ انگوری میں پیس کر عورت کی چھاتیوں پر باندھنے سے چھاتیاں سخت ہو جاتی ہیں۔
7- اِس کے پتے تلی کے تیل میں تر کر کے گرم گرم، جوڑوں کی سوجن پر باندھنے سے سوجن کو آرام آ جاتا ہے۔
8- ارنڈ کے پتوں کو پیس کر خراب زخموں پر لگائیں تو آرام آ جاتا ہے۔
9- جس شخص نے افیم یا میٹھا تیلیہ کھایا ہوا سے ارنڈ کے تازہ پتوں کا رس پلانے اور قے کرانے سے زہر دور ہو جاتا ہے۔
10- افیم کے زہر کو دور کرنے کے لئے ارنڈ کے پودہ کی چھال ایک تولہ، ڈیڑھ پاؤ پانی میں ابالیں۔ اس میں ہینگ و جند بید ستر ہر ایک 2 رَتی ملائیں۔ استعمال کرنے سے افیم کا زہر دور ہو جاتا ہے، کبھی کبھی تین سے زیادہ ارنڈ کے مغز کھا لینے سے یا زیادہ مقدار میں چھال استعمال کرنے سے زہریلا اثر پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں طباشیر چار ماشہ، سکنجبین چار تولہ میں ملا کر ٹھنڈے پانی سے کھلائیں۔ انار کے رس کا استعمال بھی اس میں مفید ہے۔

ارنڈ کے پودے سے مندرجہ ذیل آسان نسخے بنا کر فائدہ اٹھائیں:

آنکھوں کا زخم: جب آنکھ میں چونا وغیرہ پڑ جائے اور سخت درد ہو تو آنکھ کو دھونے کے بعد ارنڈ کے تیل (کیسٹر آئل) کے ایک دو قطرے ٹپکانے سے درد اور سوجن کو آرام آ جاتا ہے۔ موتیابند کے لئے بھی مفید ہے۔

قبض: سخت قبض کی حالت میں کیسٹر آئل ڈیڑھ اونس تک نیم گرم دودھ میں پینے سے چار سے چھ گھنٹوں کے اندر دست آ جاتے ہیں۔ بچوں، بوڑھوں، عورتوں اور بواسیری قبض کے لئے نہایت مفید ہے۔

تیل بواسیر: ارنڈ کا تیل دو تولے لے کر تانبے کے برتن میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور برتن کو ڈھانپ دیں۔ جب گرم ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر رکھیں۔ اس میں دو رَتی کافور ملا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شیشی میں بھر لیں اور بواسیر کے مسوں پر لگائیں، آرام ہوگا۔

خاص طلاء: آک کا دودھ اور کیسٹر آئل برابر لے کر آگ پر جوش دیں۔ جب آک کا دودھ جل جائے اور کیسٹر آئل رہ جائے تو عضوِ خاص پر جڑ چھوڑ کر صرف درمیانی حصہ پر مالش کر کے پان کا پتہ لپیٹ دیں۔ کچھ دنوں میں سب نقائص

Contents

دور ہو جائیں گے۔

پرفیوڈ کیسٹر آئل: ریفائنڈ کیسٹر آئل خرید لیں اور اس میں ڈیڑھ فیصدی بنزیل ایسی ٹیٹ (Benzyl Acitate) ملا کر کسی بوتل میں بھر کر خوب ہلائیں۔ اس کے کچھ گھنٹے بعد اس میں ایک سے دو فیصدی خوشبو گلاب یا چنبیلی یا رات کی رانی وغیرہ ملا کر خوب ہلائیں اور کارک لگا کر رکھ دیں۔ ایک دو دن میں خوشبو مل جائے گی۔ بس پرفیوڈ کیسٹر آئل تیار ہے۔ اسے استعمال میں لائیں یا خوبصورت پیکنگ کر کے فروخت کریں۔ دماغ کی خشکی اور بال گرنے کے لئے نہایت مفید ہے۔

کیسٹر آئل ایملشن: کیسٹر آئل چار ڈرام میں گم اکیشیا مناسب مقدار میں ملا لیں۔ پانی ایک اونس ملا کر ایملشن بنائیں۔ قبض و پیچش کے لئے مفید ہے۔

برتھ کنٹرول: وقت ضرورت کیسٹر آل میں صاف روئی بھگو کر عورت اندر رکھ لے تو اس سے حمل ہونے کا خطرہ نہیں رہے گا۔ کیونکہ کیسٹر آئل گاڑھا ہوتا ہے اور اس سے منی کے کیڑے بچہ دانی تک نہیں پہنچ سکتے اور یہ برتھ کنٹرول کے لئے نہایت مفید ہے۔ اس کے علاوہ یہ بچہ دانی میں کسی طرح کی خارش نہیں کرتی۔ جب کہ دوسری جراثیم کش ادویہ سے بچہ دانی کی دیواروں کو نقصان پہنچتا ہے مگر کیسٹر آئل کے لگاتار استعمال سے کوئی بھی نقصان نہیں ہوتا۔

مغربی ممالک میں شادی کے وقت ماں اپنی بیٹی کو ارنڈ کے تیل کے اس راز کو بتا دیتی ہے اور وہ اس نسخہ سے ہی شادی کے پانچ سات سال تک صرف دو یا تین بچوں کو ہی جنم دیتی ہے اور اس کے بعد اس نسخہ پر سختی سے عمل کر کے اپنی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنا لیتی ہے۔

پارہ یا شنگرف کا زہر: پانچ ماشہ کیسٹر آئل دس تولہ دودھ میں ملا کر پلانے سے پارہ یا شنگرف کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

بچوں کی پیچش: کیسٹر آئل ایک ڈرام، سفیدی بیضۂ مرغ ایک عدد۔ خوب پھینٹ کر مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ پیٹ درد، پیچش اور عفونتی دستوں کے لئے مفید ہے۔ (ہری چند ملتانی)

طلائے عجیب: کیسٹر آئل دس تولہ، عقرقرحا چار تولہ، پہلے عقرقرحا کو باریک کر کے تین سیر پانی میں پکائیں۔ آدھ سیر پانی رہنے پر کیسٹر آئل ڈال دیں۔ پانی جل جانے پر اتار لیں اور سرد کر کے کسی شیشی میں ڈال دیں اور بطریق مذکور استعمال کریں۔ رات کو سوتے وقت عضو کا منہ اور جڑ چھوڑ کر 15 منٹ تک خوب مالش کریں۔ جب اچھی طرح تیل جذب ہو جائے تو اوپر پرانی روئی کا نمدہ بنا کر لپیٹ دیں۔ اس طرح روزانہ سوتے وقت مالش کر کے سو رہا کریں۔ اس طریق پر کم از کم ایک ہفتہ تک مالش کرنے سے عضو کے تمام نقائص دور ہو جائیں گے اور کمزوری دور ہو جائے گی۔

بچوں کی پیچش: کیسٹر آئل پانچ تولے، تخم کدوئے شیریں چھ ماشہ، گوند کتیرا چھ ماشہ، چینی دو تولہ، گوند کتیرا اور تخم کدو اور چینی پہلے باریک پیس لیں۔ پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جاؤ اور کھرل کرتے رہیں۔ حتیٰ کہ ایک بوتل پانی حل ہو جانے

پر سنبھال رکھیں۔ بہترین سفید رنگ کا "دیسی کیسٹر آئل ایملشن" تیار ہے۔ بچہ کو چمچہ چمچہ دن میں چار بار دیں۔ بڑے آدمی کو دن میں تین بار دو تولہ تک پلائیں۔ اس کے استعمال سے دیرینہ خونی دست بھی دو تین روز میں رک جاتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے: باؤبڑنگ تین ماشہ، کمیلا شدہ ایک ماشہ، باریک پیس کر گرم پانی سے کھلائیں۔ یہ عمل رات کو کریں۔ صبح تین تولہ کیسٹر آئل، عرق گلاب بارہ تولہ میں ملا کر پلائیں۔ ان شاء اللہ پیٹ کے تمام کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ یعنی انتڑیوں کے کیڑے سب پاخانہ کے راستے سے نکل جائیں گے۔

قولنج: اجوائن، بیج کرفس، انیسوں، زیرہ سفید ہر ایک تین ماشہ، پھول گلاب، بنفشہ، سونف ہر ایک سات ماشہ سب کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو مل چھان کر اس میں کیسٹر آئل تین تولہ، ترنجبین دو تولہ حل کر کے پلائیں۔ اگر مریض میں پینے کی طاقت نہ ہو تو دوائیں چار گنا لے کر جوشاندہ کی صورت میں چھان کر نیم گرم حقنہ کریں، مجرب ہے۔

آگ سے جلنا: جونہی کوئی آگ سے جلے وہاں فوراً ارنڈ کا تیل (کیسٹر آئل) لگائیں۔ جلن وغیرہ فوراً دور ہو گی اور آبلہ نہیں پڑے گا۔

کشتہ تانبہ: ارنڈ کے پتوں کا رس چار تولہ کسی برتن میں ڈال دیں اور ایک تولہ تانبہ لے کر چرخ دیں۔ پگھلنے پر ارنڈ کے رس میں ڈالیں مگر برتن پر ڈھکنا دے کر باریک چھوٹا سا سوراخ رکھیں۔ اس سوراخ کی راہ سے تانبہ ڈالیں۔ رس ایسے ارنڈ کا ہو جس کا پودا چھوٹا اور ڈنڈی سرخ ہو، بطریق معروف کشتہ تیار کریں۔ مقوی اعضائے رئیسہ، مصفیٔ خون اور زہریلے زخم کے علاج میں مفید ہے۔

خوراک: آدھی رتی ہمراہ شہد دیں۔

نوٹ: تھوڑا سا کشتہ دہی میں ملانے سے زنگ نہ دے، تو بہتر ہے۔ اگر زنگاری رنگ پکڑے تو ناقص ہے۔ یہ ہرگز استعمال میں نہ لائیں۔ (حکیم محمد جعفر صاحب قاسمی رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنرز)

ارنی (اگنی منتھ)

مختلف نام: اردو، ارنی- فارسی گینار- ہندی، گجراتی و مراٹھی ارنی- سنسکرت اگنی منتھ- تامل، تک کاری، تالو دالائی- تیلگو تکولسوم- ملیالم، تروتالی- بنگالی گنیاری اور لاطینی میں کلیرو ڈوری ڈرون فلوموڈس (Clero-Dredron Phlomodes) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: ارنی ایک چھوٹا سا درخت ہے جو 9 میٹر اونچائی تک جاتا ہے اور ہندوستان میں سب خشک علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ ہمالیہ کے ترائی کے علاقوں میں اور متھرا، یوپی کی کئی جگہوں واڑیسہ، رتناگری، بمبئی کے پاس تھانہ ضلع میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

ارنی میں معمولی روئیں دار ٹہنیاں ہوتی ہیں۔ اس کی پتیاں دیکھنے میں چتر بھجی نظر آتی ہیں۔ پتیوں کے کناروں پر تھوڑے تھوڑے آری جیسے دانت بنے ہوتے ہیں۔ اس درخت کے پھول گلابی پن لئے ہوتے ہیں اور بھینی بھینی خوشبو دیتے ہیں۔ پھل لمبائی میں لگ بھگ دو سے پانچ انچ کے ہوتے ہیں اور صورت میں انڈے کی طرح اور کچھ چپٹے ہوتے ہیں۔ یہ کچھ نرم بھی ہوتے ہیں۔ اس کے پھل چیت بیساکھ میں چھوٹے چھوٹے گول ہرے رنگ کے آتے ہیں، پکنے پر خاکی اور آخر میں کالے پڑ جاتے ہیں۔ پھل برسات کے شروع میں ہی گر جاتے ہیں۔ بڑی ارنی میں جیسے سفید پھول ہوتے ہیں ویسے ہی سفید پھول چھوٹی ارنی میں آتے ہیں۔ چھوٹی ارنی کو کالا ٹیکار کہتے ہیں۔ یہ اسی کا ہی ایک حصہ ہے۔

ماڈرن تحقیقات: رال، تلت، کھاری اجزاء اور کشائین پائے جاتے ہیں۔

خوراک: چورن ایک سے تین گرام۔ پتوں کا رس دس سے بارہ گرام تک۔

مزاج: گرم، ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

فوائد: ارنی میں دست روکنے کا اثر ہے۔ مہاراشٹر میں اس کی جڑ کا استعمال ٹانک کی صورت میں ہوتا ہے جو کڑوی ہوتے ہوئے بھی خسرہ یا چھوٹی ماتا جیسے مرض میں فائدہ دیتی ہے۔ ارنی کی جڑ کا جوشاندہ پیشاب کی نالی کے امراض اور زہریلے امراض میں آرام پہنچاتا ہے۔ کئی کئی وئید، حکیم جڑ کی جگہ پتیوں کو استعمال کراتے ہیں۔ یہ رس 10 سے 12 گرام میں کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دن میں دوبار دیا جاتا ہے۔

ارنی کا استعمال بادی اور سوداوی امراض کے علاج اور بلغمی سوزشوں کو دور کرنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے اور معدہ کی ریاح خارج ہو کر اپھارہ وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ کمی خون اور بھس کے علاج میں بھی یہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ عملاً اس کی جڑ کا چھلکا بطور سفوف استعمال ہوتا ہے لیکن اس کے پتوں کا جوشاندہ معدہ کے امراض میں اکثر پلایا جاتا ہے اور اس کی جڑ سرد پانی میں رگڑ کر چھپاکی والے مریض کو پلانے سے شفا ہوتی ہے جبکہ جسم پر دھپڑ وغیرہ پڑ جاتے ہیں۔

ارنی کے پتے 5 گرام، مرچ سیاہ 5 عدد کے ساتھ پانی میں پیس کر پلانے سے بخار کو شفا ہوتی ہے اور خارجی طور پر ورم یا سوزشوں پر اس کے پسے ہوئے پتوں یا جڑ کے چھلکوں کا ضماد کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ گرم جوشاندہ سے ایسے مقامات کو دھو دینا بھی اکثر مفید ہے۔ یہی جوشاندہ سرد کر کے بقدر 20 گرام کی خوراک میں پینے سے دل و دماغ اور معدہ کو قوی کرتا ہے اور پیشاب کی نالی کی سوجن کو مفید ہے۔ اس کے پتوں کے رس دس گرام میں شہد پندرہ گرام ملا کر استعمال کرنے سے ہر قسم کا فساد خون رفع ہو جاتا ہے۔

طب آیوروید میں دشمول ارشٹ (شارنگدھر) میں ارنی ایک جزو ہے۔

قدیم زمانہ سے آج تک ارنی کی لکڑی خاص طور پر ہون میں آگ تیز کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں ہون میں اکثر آگ پیدا کرنے کے لئے اس لکڑی کے دو ٹکڑے آپس میں رگڑے جاتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد رگڑ کے نتیجہ میں چمک پیدا کرتی ہوئی آگ ظاہر ہوتی ہے۔ اس لئے ہی ارنی کو سنسکرت میں اگنی منتھ یا اگنی منتھنی کہتے ہیں۔ اس لئے ہون یا یگیہ میں اس پودے کی لکڑی کے ٹکڑے قدرتی آگ پیدا کرنے میں تیزی سے کام کرتے ہیں اور یگیہ کی آگ کو تیز کر دیتے ہیں۔ اس طرح اگنی پوتر یگیہ میں بہت تال میل دیتی ہے۔

ارنی کے آسان طبی مجربات

بواسیر: بواسیر میں ارنی کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر نکور کرنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ قبض کے لئے چھلکا اسپغول 12 گرام ہر دوسرے دن رات کو نیم گرم دودھ سے دیں۔

موچ: ارنی کے پتے پانی میں پیس کر موچ والی جگہ پر لیپ کریں، علاوہ ازیں جہاں درد ہو وہاں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

کھانسی: ارنی کے پتوں کا رس 5 گرام، شہد خالص 10 گرام، دن میں دو بار دیں۔ کھانسی کو آرام آ جائے گا۔

نزلہ وزکام: ارنی کے پتوں کا رس 5 گرام، کالی مرچ 5 عدد پیس کر ملا کر دن میں دو بار دیں۔

آواز بیٹھ جانا: ارنی کے پھول 3 گرام سفوف کر کے 250 گرام نیم گرم دودھ سے صبح و شام لیں۔

دردایام: ارنی کی جڑ 2 گرام کو 50 گرام پانی میں بھگو کر صبح اور شام دودھ سے لیں۔

دشمول ارشٹ (شارنگدھر): ارنی، شالپرنی، برشٹ پرنی، ہر دو کٹائی، چھال بل، گوکھرو، کمبھاری، پاڈھل، شوناک، (یہ دسوں ادویات دشمول کہلاتی ہیں) ہر ایک 250 گرام، چترا، پوکھر مول ہر ایک ڈیڑھ کلو، لودھ، گلو ایک ایک کلو، آملہ 770 گرام، دھمانسہ 570 گرام اور چھال کھیر، وجے سار، چھلکا ہرڑ ہر ایک 385 گرام۔ گٹھ، مجیٹھ، دیودار، بابڑنگ، ملیٹھی، بھرنگی، کتھہ، پوست بہیڑہ، چویہ، اِٹ سٹ، جٹابانسی، پرینگو، اننت مول، زیرہ کالا، نسوت، کچور، رینوکا، راسنا، پیپل، سپاری، ہلدی، سونف، پدماکھ، ناگ کیسر، ناگرموتھا، اِندر جو، سونٹھ، رشبک، میدہ، مہامیدہ، ککولی، کھیر ککولی، ردھی، وردھی، جیوک ہر ایک 100-100 گرام۔

تمام ادویات کو موٹا موٹا کوٹ کر 120 کلو پانی میں پکائیں۔ جب پانی 30 کلو باقی رہ جائے تب اتار کر چھان لیں۔ منقی سوا تین کلو کو 12 کلو پانی میں پکائیں۔ جب ساڑھے نو کلو کے قریب پانی باقی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں اور پہلے کاڑھے میں شامل کر کے ساتھ ہی گڑ 20 کلو اور شہد خالص ڈیڑھ کلو شامل کریں۔

مندرجہ ذیل مفردات بھی سفوف کر کے داخل کریں:

گل دھاوا ڈیڑھ کلو، سرد چینی، نیتر بالا، صندل سفید، پپلی، جائفل، لونگ، دارچینی، الائچی خورد، تیزپات، ناگ کیسر ہر

Contents

ایک 100-100 گرام کستوری 3 گرام۔ جب ارشٹ تیار ہو جائے تب زملی پھل کا سفوف 50 گرام ملائیں تاکہ گاد تہ نشین ہو کر صاف ارشٹ نتھر آئے۔

خوراک: 12 سے 25 گرام برابر پانی ملا کر بعد از غذا دونوں وقت دیں۔

فوائد: منہ ٹیڑھا ہو جانا، جسم کا کوئی حصہ شل ہو جانا، رعشہ، باؤ گولا میں مفید ہے۔ پٹھوں کی کمزوری دور کرتا ہے۔ یرقان، امراض معدہ، بواسیر، سنگرہنی، پتھری گردہ اور مثانہ، زچگی کے بعد پرسوتی بخار اور رحم کی بیماریوں کے لئے فائدہ بخش ہے۔ عورتوں کو از سر نو صحت و طاقت دیتا ہے۔ ''دشمول ارشٹ'' کے نام سے ہر جگہ دستیاب ہے۔

••••••••••••••••••••

اَروی

مختلف نام: مشہور نام اروی- ہندی اروئی، اروی، گھیاں- بنگالی گری، مراٹھی اٹھواچا کاندا- گجراتی الوی-تامل شملے-تیلگو چمپ ڈیما-عربی قلقاش-انگریزی کولوکے سیا اینٹی کورم(C. Antiqurum)۔

شاخت: ایک قسم کی مشہور سبزی ہے جو آلو کی طرح زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ پتے بڑے بڑے چکنے اور رنگ بھورا، ذائقہ پھیکا اور معمولی گلے میں خراش کرنے والی ہوتی ہے۔ یہ سارے ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں پائی جاتی ہے۔ یہ موسم گرما و برسات دو موسموں میں پائی جاتی ہے۔ اس کا پودا ڈیڑھ سے دو فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔

مزاج: سرد و تر۔ بعض اطباء کے نزدیک گرم پہلے درجہ میں، تر دوسرے درجہ میں ہے۔

مصلح: دارچینی، لونگ، ادرک۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم

فوائد: منی کو گاڑھا کرتی اور بڑھاتی ہے۔ بدن موٹا اور طاقتور بناتی ہے۔ خشکی کی وجہ سے کھانسی ہو تو اسے دور کرتی ہے۔ نرخرہ کی خرخراہٹ کے لئے مفید ہے۔ اسہال کو فائدہ دیتی ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے پیشاب زیادہ آتا ہے اور پیٹ میں گیس پیدا ہو جاتی ہے۔

اروی کے قند کے رس میں آئی لیس نامی جزو ملتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ و پروٹین بھی ہوتا ہے۔ یہ آلو کے مقابلہ میں ڈیڑھ گنا زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی کیلشیم اور فاسفورس اچھی مقدار میں ملتا ہے۔

اروی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

1- چوٹ لگ جانے پر چوٹ والی جگہ پر بہتے خون کو روکنے کے لئے اس کے پتوں کا رس نکال کر لگانے سے زخم جلد ٹھیک

ہو جاتے ہیں۔

2- بواسیر کے مریض کو اروی کا قند کھلانے سے بواسیر دور ہو جاتی ہے۔

3- چھاتیوں سے دودھ کم اترتا ہو تو کچھ دن اروی کی سبزی استعمال کرنے سے دودھ کی بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

4- پیشاب کی جلن کے لئے اروی کے پتوں کا رس دو دو چمچہ لگاتار پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

5- ایگزیما کے لئے اروی کے خشک ڈنٹھلوں کو جلا کر اُس کی راکھ تیل ناریل میں ملا کر لگانے سے ایگزیما اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

نوٹ: اروی کی رطوبت خراش پیدا کرتی ہے۔ پانی میں بار بار دھو کر استعمال کرنے سے خراش دار جزو کم ہو جاتا ہے۔

••••••••••••••••••••

اَرہر

مختلف نام: مشہور نام ارہر- عربی، فارسی شاخل- گجراتی ڈنگری (کناری)- سنسکرت آڈھکی- بنگالی آڈھر- مرہٹی نری-کرناٹکی کٹلا کٹو- تیلگو کادلو- انگریزی کانگوپی(Cangopea) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور غلہ ہے جو ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی کاشت برسات کی فصل کے ساتھ کی جاتی ہے۔ مونگ اور ماش کی طرح اس کی بھی دال بنا کر کھائی جاتی ہے۔

مزاج: گرم و خشک دوسرے درجہ میں۔ بعض اطباء اسے دوسرے درجہ میں سرد و خشک مانتے ہیں۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: یہ قابض اور دیر ہضم غذا ہے۔ گیس پیدا کرتی ہے۔ گرم مزاج والوں کو اس کے کھانے سے دست بھی لگ جاتے ہیں لیکن بلغمی مزاج والوں کو کوئی نقصان نہیں کرتی ہے۔

ارہر چیچک اور موتی جھرا کو باہر نکالتی ہے۔ اس سلسلہ میں ارہر کی دال کا پانی پلاتے ہیں۔ اندرونی اعضاء کے ورموں کو دُور کرتی ہے۔ ارہر کے مجربات درج ذیل ہیں:

بالچر: سر، داڑھی اور مونچھوں وغیرہ کے بال جھڑ کے لئے کھردرے کپڑے سے مقام مرض کو لال کر کے ارہر کی دال باریک پیس کر لیپ کریں۔ دن میں دو یا تین بار استعمال کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ دوسرے دن بالچر کی جگہ پر سرسوں کا تیل لگا کر دھوپ میں بیٹھیں۔ چند روز کے عمل سے مکمل آرام آ جاتا ہے۔

Contents

وَرم: ارہر کے پتوں کو پیس کر ورم پر ضماد کرنے سے ورم کو آرام آجاتا ہے۔

فوطوں کی سوجن: ارہر کا لیپ کرنے سے بڑھے ہوئے فوطے درست حالت میں آجاتے ہیں۔ سات آٹھ دن میں فوطوں کا ورم دُور ہو جاتا ہے اور وہ اپنی اصلی حالت میں آجاتے ہیں۔

چھاتیوں کا تناؤ: بچہ کو دودھ نہ پلانے سے اگر چھاتیوں میں تناؤ آگیا ہو تو پستانوں پر ارہر کی کچی پھلیوں و کونپلوں کو پانی میں اچھی طرح پیس کر نیم گرم لیپ کرنے سے چھاتیوں کے تناؤ کو آرام آجاتا ہے۔

آنکھوں کا پھولا: اگر چیچک کی وجہ سے آنکھوں میں پھولا پڑ گیا ہو تو ارہر کی نرم نرم کونپلوں کا رس نکال کر ڈراپر سے چند روز تک آنکھوں میں ٹپکانے سے پھولا کٹ جاتا ہے۔

افیم کا زہر: اگر غلطی سے افیم کھالی جائے تو ارہر کی نرم پتیوں کا رس نکال کر پلانے سے اس کا زہر دُور ہو جاتا ہے۔

پائیوریا: پائیوریا اور منہ کے زخموں کے لئے ارہر کی نرم پتیوں کے جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے آرام آجاتا ہے۔
بعض ماہرین کی رائے میں ارہر اعضاء کے ورموں کو بھی دور کرتی ہے اور اندرونی زخموں کو بھر دیتی ہے۔ یہاں تک کہ جگر اور آنتوں کے زخم بھی دُور ہو جاتے ہیں لیکن مَیں اس سے متفق نہیں ہوں۔ (ہری چند ملتانی)

اُڑد۔ ماش

مختلف نام: اردو، ہندی اُڑد۔ فارسی ماش۔ عربی ماش ہندی۔ سنسکرت ماش پرنی، سوریہ پرنی۔ مراٹھی ران اُڑد، گجراتی جنگلی اُڑد۔ بنگالی ماش کلائے۔ سندھی مانہہ، دی دال۔ انگریزی کڈنی بین (Kioneybean)۔

شناخت: مشہور غلہ ہے جو ہندوستان و پڑوسی ممالک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ عام لوگ ماش سے اُڑد مطلب لیتے ہیں۔ سبز و سیاہ دو رنگ کا ہوتا ہے۔ ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ کالی مرچ اور ادرک سے یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ ویسے یہ دیر ہضم ہے۔

مزاج: گرم و تر۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: منی کو گاڑھا و پیدا کرنے کے لئے مفید ہے۔ مردانہ طاقت بڑھاتی ہے اور دودھ بڑھانے کے لئے بھی مفید ہے۔ اگر سالم ماش کی کھیر پکا کر کھلائی جائے تو دودھ بڑھ جاتا ہے۔ اگر اس [illegible] ہو، جو بادام یا کشمش وغیرہ ڈال کر بنایا جاتا ہے، بہت ہی مقوی باہ اور منی کو گاڑھا کرنے والا ہے۔ ماڈرن ریسرچ کے مطابق ماش کی دال ذیابیطس کے مریضوں کے

لئے بہترین غذا ہے۔ اس میں وٹامن بی ہوتا ہے۔
اُڑد کے مجربات درج ذیل ہیں:

بالوں کا گرنا: اُڑد کی دال پکا کر (بغیر نمک مرچ کے) اس سے سر کے بال دھوئیں تو بال عمدہ، دراز اور گنجان ہو جائیں گے۔

جریان: دودھ میں اُڑد اور املی کے بیج بھگو کر چھیل کر خشک کر کے سفوف بنالیں اور برابر چینی ملا کر 5 گرام صبح اور 5 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ جریان کے لئے مفید ہے۔ منی کا پتلا پن بھی دور ہو جاتا ہے۔

قولنج: اُڑد کے آٹے کی ٹکیہ پکا کر اور نمک، ہینگ، بیج سویہ ملا کر درد قولنج یا درد گردہ و رَیحی میں درد والی جگہ پر نیم گرم باندھنے سے درد کو آرام آجاتا ہے۔

اسارُون

مختلف نام: اردو اسارُون۔ عربی تکر۔ انگریزی (Asarum) اور لاطینی میں (Asarumcwtor Paeumlinn) کہتے ہیں۔ کئی اطباء اسارُون و تکر کو ایک ہی خیال کرتے ہیں۔ حالانکہ اسارون و تکر دونوں ہی علیحدہ علیحدہ بوٹیاں ہیں۔

شناخت: اسارون بوٹی یورپ اور شمالی ایشیائی ممالک میں پائی جاتی ہے۔ اس کے پتے زیادہ چھوٹے اور نہایت گول ہوتے ہیں۔ اس کا پھول نیلے رنگ کا اور پتوں کے درمیان میں اس کی جڑ کے پاس ہوتا ہے۔ اس کے بیج قرطم کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کی جڑیں باریک گرہ دار اور خوشبودار ہوتی ہیں۔ بھارت میں اس بوٹی کی جڑیں درآمد کی جاتی ہیں اور یہی جڑیں اسارون کے نام سے بازار میں ملتی ہیں۔
جڑوں کا رنگ زردی مائل یا کسی کا رنگ بھورا ہوتا ہے۔ پھول نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ ذائقہ چبانے پر کسی قدر کڑوا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم تیسرے درجہ میں اور خشک دوسرے درجہ میں اور بعض اس کی خشکی کو بھی تیسرے درجہ میں خیال کرتے ہیں۔

فوائد: پیشاب لانے و ایام کھولنے کے لئے مفید ہے۔ اکثر امراض دماغ یعنی مرگی، لقوہ، فالج، نسیان (بھول جانے کا عارضہ) اور ہسٹریا و استسقاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔

Contents

مقدار خوراک: دوگرام سے تین گرام تک۔

اسارون سے تیار ہونے والے مندرجہ ذیل مجربات نہایت آسان اور زوداثر ہیں:

دنوں کی تنگی: اسارون تین گرام، سفوف بنا کر صبح وشام تازہ پانی یا نیم گرم دودھ سے دینا بندش ایام و بندش پیشاب میں مفید ہے۔

معجون سورنجاں: بلغمی امراض، گنٹھیا، نقرس اور عرق النساء کے دردوں کے لئے مفید ہے۔ اسارون، سونٹھ، زیرہ سیاہ، پپلی، ہر ایک سات گرام، سناء کے پتے صاف شدہ 18 گرام، سورنجاں میٹھی 36 گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد خالص 250 گرام ملا کر قوام تیار کر کے معجون بنالیں۔

خوراک: 5 سے 6 گرام ہمراہ عرق سونف 20 گرام استعمال کریں۔

جوارش جالینوس: بھوک لگاتی ہے، گیس خارج کرتی ہے، زیادتی پیشاب میں مفید ہے، بالوں کی سیاہی قائم رکھتی ہے۔

اسارون، سنبل الطیب، الائچی چھوٹی، تج، دارچینی، جڑیان، لونگ، ناگرموتھا، سونٹھ، مرچ کالی، پپلی، قسط میٹھی، عود بلسان، چرائتہ میٹھا، حب آلاس، کیسر اصلی ہر ایک دس گرام، مصطگی رومی 25 گرام، چینی سفید 125 گرام، شہد خالص 250 گرام۔

شہد و چینی قوام بنا کر دواؤں کو کوٹ چھان کر ملالیں، مصطگی رومی کو علیحدہ پیس کر کوٹی چھانی ہوئی ادویات میں ملایا جائے۔ قوام کو انگیٹھی سے اتار کر اس میں کیسر کو عرق گلاب مناسب میں خوب کھرل کر کے ملا دیں، پھر خشک دوا تھوڑی تھوڑی ڈال کر معجون تیار کریں اور جب تک سرد نہ ہو، چمچہ سے ہلاتے رہیں۔

خوراک: 6 گرام سے 9 گرام تک دونوں وقت ہمراہ عرق سونف یا تازہ پانی استعمال کریں۔

•••••••••••••••••••

اسپغول

مختلف نام: اسپغول- سنسکرت اشوٹول- ہندی اسپغول- مراٹھی اسپغول- فارسی اسپغول- عربی بجکتونہ بجرے کٹنا- تامل اُسکول وِریَ- بنگالی اسپغول- گجراتی اُتھ منجیرو- انگریزی سپوگول سیڈس، سپیج سیڈس (Spage Seeds) لاطینی میں پلینٹگو اوویٹا فورسک (Plantago Ovata Forsk)۔

شناخت: ہندوستان میں اس کی کاشت گجرات میں بیوپارانہ طریقہ سے ہوتی ہے۔ پنجاب، ہریانہ و اُتر پردیش میں بھی ہوتی ہے۔ بنگال و میسور میں بھی اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔ یہ ایک عام دوا ہے۔ یہ سفید، گلابی مائل چھوٹے چھوٹے بیج

ہوتے ہیں۔ اسپغول کو بھگونے یا منہ میں کچھ دیر رکھنے سے لیس پیدا ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: 5 سے 15 گرام تک استعمال کیا جاتا ہے۔

اسپغول کو پانی میں بھگونے یا منہ میں کچھ دیر رکھنے سے لیس پیدا ہو جاتا ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک سفید چھلکا الگ کرلیا جاتا ہے۔ چھلکا بھوسی یا سبوس کہلاتا ہے۔ یہ بھی لعاب دار ہوتا ہے۔

دوائی مقاصد کے لئے بیج اور بھوسی دونوں ہی استعمال کئے جاتے ہیں۔ بیجوں میں انڈے کی سفیدی جیسا لعاب دار مادہ بہت ہوتا ہے۔ اس میں چربیلی قسم کا تیل بھی پیوست ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بڑی قلیل مقدار میں گلوکوز بھی ہوتا ہے۔

اسپغول کو محفوظ رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ اسے خشک اور اچھی طرح بند ڈبے یا مرتبان میں رکھا جائے۔

اسے استعمال کرنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ مطلوبہ مقدار کو گرد وغیرہ سے خوب اچھی طرح صاف کرنے کے بعد ایک پیالی صاف اور تازہ پانی میں آدھے گھنٹے تک بھگو دیا جائے تاکہ اس کا پورا لعاب نکل آئے۔ اس میں اپنی مرضی سے چینی شامل کی جاسکتی ہے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ اسپغول کے بیجوں کو دو پیالی پانی میں جوش دیا جائے اور جب ایک پیالی پانی رہ جائے تو نتھار کر استعمال کیا جائے۔

اسپغول کی بھوسی (ایک دو بڑے چمچے) ایک پیالی پانی میں بھگو کر شکر شامل کر کے پی جاتی ہے۔ اس کی بھوسی بیجوں کے مقابلہ میں زیادہ مفید ہوتی ہے۔

اسپغول کو نزلۂ حار، جریان مخاطی اور مثانے کے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کی نالی کی سوزش اور گردوں کی گرمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ تیز بخار کی حالت میں بھی اس کے استعمال سے آرام ہوتا ہے۔ اسپغول گلے کی خرابی، آواز بیٹھ جانے اور خشک کھانسی اور دمے میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ 12 گرام اسپغول دودھ یا پانی کے ساتھ کم از کم چالیس دن تک پھانکتے رہیں۔

اس کا لعاب پیٹ کے مروڑ کی ایک مانی ہوئی دوا ہے۔ اس سے آنتیں خود بخود صاف ہو جاتی ہیں اور خراب مادہ آنتوں کو تکلیف پہنچائے بغیر خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے چھوٹی اور بڑی آنت کے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

تیز بخار کی گرمی اور پیاس کم کرنے کے لئے اس کا لعاب نکال کر پلاتے ہیں۔ پیچش اور مروڑ دور کرنے کے لئے اسپغول 12 گرام آدھ پاؤ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں اور ایک گھنٹے بعد کھائیں۔ غذا میں کھچڑی کھائیں۔ دو تین دن کے استعمال سے پیچش جاتی رہے گی، اسپغول کا لعاب چونکہ مسکن ہوتا ہے اس لئے جلد پر اس کو لگانے سے جلد نکھر جاتی ہے۔ لعاب سے بال بھی دھوتے ہیں۔ اس سے بال نرم اور ملائم ہو جاتے ہیں۔ خشکی اور میل بھی دُور ہو جاتا ہے۔

اسپغول کا لیپ ورم کو دور کر دیتا ہے۔ بچوں کے ورم خصیہ کا یہ ایک مفید علاج ہے۔ اس کے علاوہ بسہری (انگلی کا ورم) بھی اس سے دور ہو جاتا ہے۔ بھیگے ہوئے اسپغول کا لیپ متاثرہ انگلی پر کریں۔ اس کی اچھی خاصی تہہ جمنی چاہیے۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔ ہر چھ گھنٹے کے بعد دوسرا لیپ ڈالیں۔ اور یہی عمل کرتے رہیں۔ اس سے درد رُک جائے گا اور ورم پک کر پھوٹ جائے گا اور زخم پر کوئی مناسب مرہم استعمال کرتے رہیں۔

Contents

اسپغول کا لعاب پیاز کے رس میں ملا کر دو تین قطرے کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو فائدہ ہوتا ہے دانت کے درد کی صورت میں لعاب کو سرکہ کے ساتھ ملا کر کلیاں کرنی چاہئیں۔ اسپغول پرانے قبض کی بہترین دوا ہے۔ اس سے آنتوں کی خشکی دور ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے 12 گرام اسپغول پاؤ بھر دودھ کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے۔

اسپغول کے لعاب پر معدے کے ہاضم خمیر اور رطوبتیں اثر نہیں کرتیں۔ اس لئے یہ جوں کا توں آنتوں سے خارج ہو جاتا ہے۔ یہ لعاب آنتوں میں جمع زہریلے مواد کو اپنے ساتھ لپیٹ کر خارج کر دیتا ہے۔ اسی طرح یہ لعاب آنتوں کے زخم پر ایک محفوظ تہہ کا کام دیتا ہے اور اس طرح یہ زخم، جلن اور سوزش سے محفوظ ہو جاتے ہیں اور انہیں مندمل ہونے کا موقع مل جاتا ہے۔

گرمی کی وجہ سے دردسر ہو تو اسپغول کو ہرے دھنیے کے پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر بعد پیشانی پر لگانے سے دردسر دور ہو جاتا ہے۔

اسپغول ایک بے حد مفید دوا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے طب مشرق کی کئی دواؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے کوٹ کر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ہمیشہ سالم استعمال کرنا چاہئے۔

ماڈرن تحقیقات: اسپغول نئی تحقیقات کے مطابق عام خونی دست، پیچش (Chronic Bacillary Dysenstry)، کرانک اموبیک ڈیسنٹری (Chronic Amoebic Dysentry) اور پرانے قبض کا مجرب علاج ہے۔ قبض کو دور کرنے میں لیکوئڈ پیرافین (Liquid Paraffin) سے بدرجہا بہتر ہے۔

اسپغول کا چھلکا پیک بند ڈبے میں بازار سے ملتا ہے۔ رات کو سوتے وقت ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کیا جائے۔ اسے لگاتار کئی دنوں تک استعمال کرنے سے بھی کوئی نقصان نہیں ہے۔ اس کے استعمال سے خونی بواسیر، خونی پیچش، قبض، پیشاب کی جلن اور پیشاب کی رکاوٹ وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کے کچھ دن کے استعمال سے احتلام کا عارضہ بند ہو جاتا ہے۔ اسے فائدہ نہ ہونے تک لگاتار استعمال کرتے رہنا چاہئے۔ اس کے استعمال سے کسی قسم کا نقصان نہیں ہوتا ہے۔

1868ء میں اسے "انڈین فارماکوپیا" میں شامل کیا گیا تھا۔ 1930ء میں کرنل چوپڑا نے اس پر خاص تجربات کئے اور اسے "برٹش فارماکوپیا" میں بھی شامل کر لیا گیا۔ طب یونانی، آیورویدک و ایلوپیتھک میں اس کا عام استعمال کیا جا رہا ہے۔

اسپغول کے مجربات

احتلام: اسپغول کا چھلکا 12 گرام، مصری 12 گرام، کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔ اس سے قبض دور ہوتا ہے اور احتلام کو آرام ملتا ہے۔

بواسیر خونی: اسپغول 12 گرام رات کو بھگو دیں۔ صبح مل کر برابر چینی ملا کر استعمال کرنے سے خونی بواسیر کو فوراً آرام ملتا ہے۔

خونی دست: اسپغول دو حصہ، چھوٹی الائچی اور دھنیہ ایک ایک حصہ لے کر سب کا چورن بنا لیں۔ اسپغول سالم ملائیں۔ دو سے چھ گرام دن میں دو سے تین بار تازہ پانی سے لیں۔ دست، پیشاب کی جلن، احتلام اور قبض میں مفید ہے۔

قبض: بارہ گرام چھلکا اسپغول ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ اس سے قبض آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔

انگلی کی سوجن: ہاتھ کی انگلی پر ہونے والی سوجن جسے "چندا" بھی کہتے ہیں، اس پر چار چار گھنٹے کے بعد اسپغول کو پانی میں بھگو کر باندھنا چاہئے۔ اس سے درد کم ہو کر سوجن دور ہو جاتی ہے اور آرام آ جاتا ہے۔

سفوف اسپغول: اسپغول 50 گرام، چھوٹی الائچی 25 گرام، مغز دھنیہ 25 گرام لے کر سب کا سفوف بنائیں۔ (اسپغول سالم ملائیں) 2 سے 5 گرام دن میں دو سے تین بار نیم گرم دودھ سے دیں۔ بدہضمی کے دست، گرمی کے دست، خونی دست، خونی بواسیر، ایام کی زیادتی، پیشاب کی جلن کے لئے از حد مفید ہے۔

نوٹ: دستوں کی حالت میں اسے صرف پانی سے استعمال کرانا چاہئے۔

جریان و احتلام: چھلکا اسپغول چھ گرام، ثعلب مصری کا سفوف ایک گرام۔ دونوں کو 25 گرام دودھ میں پکا لیں۔ ذائقہ کے لئے اس میں معمولی چینی بھی ملا لیں۔ جب یہ کھیر گاڑھی ہو جائے تو صبح و شام استعمال کریں۔ جریان، احتلام منی کے پتلا پن اور سرعت کو مفید ہے۔

سیلان: گوند کتیرا، گوند ڈھاک، گوند کیکر، گوند سنبھل ہر ایک 15 گرام، چھلکا اسپغول 10 گرام۔ پہلی چاروں ادویات کو پیس کر چھلکا ملا لیں اور 4 گرام کی مقدار میں صبح و شام ایک ماہ تک بکری یا گائے کے نیم گرم دودھ سے دیں۔ سیلان کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

اسپغول

مختلف نام: پنجابی میں ایسپغول - اردو نام اسپغول - ہندی میں ایسبگول - گجراتی روتھمی - بنگالی ایسبگول - فارسی اسپغل - لاطینی پلین ٹیگو اسپگولا (Plantago Ispagula) اور انگریزی میں اسپگل سیڈز (Isapgul Seesds) کہتے ہیں۔

شناخت: اسپغول کا پودا ایک فصلہ بغیر تنے اور جھاڑی نما ہوتا ہے۔ یہ دھان کے پودے کی مانند لیکن اس سے چھوٹا ہوتا ہے۔ بلندی 1/2 میٹر ہوتی ہے۔ پتے بھی دھان کی شکل کے ہوتے ہیں۔ پودوں پر رواں پایا جاتا ہے۔ اس کی جڑ سے باریک باریک شاخیں نکلتی ہیں۔ ہر شاخ کے سرے پر گیہوں کی طرح ننھا بھٹا لگتا ہے جس میں اسپغول کے چھوٹے

Contents

چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ پک جاتے ہیں تو ان بالوں (بھٹوں) کو ملنے سے بآسانی جدا ہو جاتے ہیں۔ یہ بیج 1/8 انچ لمبے اور $1\frac{1}{16}$ انچ سے قدرے کم چوڑے ہوتے ہیں۔ان کا ایک پہلو مقعد نما اور دوسرا محدب ہوتا ہے۔ان بیجوں کا رنگ نیم شفاف اور بھورا گلابی قدرے سفیدی مائل ہوتا ہے۔ سفید، سرخ اور سیاہ رنگ کا اسپغول بھی پایا جاتا ہے۔ان میں سفید اور سرخ قسم بہتر ہے۔سیاہ قسم نا قابل استعمال تصور کی جاتی ہے۔

مزاج: اسپغول دست صاف لاتا ہے، قبض کشا ہے، آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے۔حلق، سینہ اور زبان کی خشکی دور کرتا ہے۔آنتوں کے زخم، مروڑ اور آؤں کو بے حد مفید ہے۔ناک، منہ کے جوش اور دانوں کی صورت میں اسپغول کو پانی میں بھگو کو اس سے کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔اگر اسے پیس کر لیپ کیا جائے تو ورم پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔علاوہ ازیں سرکہ اور گل روغن میں ملا کر لیپ کرنے سے حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

کوٹا ہوا اسپغول خوردنی طور پر استعمال کرنا سخت نقصان دہ ہے۔اگر کوٹا ہوا 30 گرام اسپغول غلطی سے کھا لیا جائے تو سخت مہلک ہوتا ہے۔اس سے سانس میں رکاوٹ پیدا ہو کر غشی طاری ہو جاتی ہے اور انسان موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔اس صورت میں نمک اور سوئے کے جوشاندے سے قے کرانا مفید ہے۔انڈے کی زردی کا استعمال بھی جلد فائدہ پہنچاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: ڈاکٹر کرنل چوپڑہ نے بیج اسپغول میں گلوکو سائیڈ کی طرح ایک چیز قلیل مقدار میں موجود ہونے کو مانا ہے۔ان جراثیم مثلاً بیسی لس شنگھا Becillus Shingha بیسی لیس فلیکس نر Becillus Flexner بیسی لس کالرا (Becillus Cholera) بیسی لس کولائی (Bacillus Coli) اور پاخانہ کے تمام جراثیم لعاب پر اس طرح آزمایا گیا کہ یہ لعاب ایسے شوربہ میں ڈال دیا گیا جس میں یہ جراثیم پرورش پا رہے تھے۔پھر ان کو جانچ کی نلیوں میں ڈال کر انکیوبیٹر (Incubater) میں ڈال دیا گیا۔ جب دو ہفتے بعد ان کا معائنہ کیا گیا تو ان میں مزید تبدیلی یا عمل نہ پایا گیا۔اس سے یہ ثابت ہوا کہ یہ لعاب انتڑیوں کے جراثیم کو بڑھنے نہیں دیتا۔

اس لعاب پر نہ تو چھوٹی آنت میں کیمیائی خمیرات ہاضم کا کوئی اثر زیادہ ہوتا ہے اور نہ بڑی آنت کے جراثیم کا۔ چنانچہ ایک مریض کو اسپغول استعمال کرایا جائے تو اس کے پاخانہ میں لعاب اسپغول کثیر مقدار میں دیکھا جا سکتا ہے۔

کرنل چوپڑہ نے اس بات کا تجربہ ایک بلی پر کیا۔ بلی کو اسپغول کا چھلکا استعمال کرایا گیا۔دوسرے دن جب بلی کا پیٹ چاک کر کے آنت کھولی گئی تو تمام لعاب چھوٹی اور بڑی آنت کی بلغمی جھلی کی سطح پر پھیلا ہوا پایا گیا اور تجربات کے بعد یہ ثابت ہوتا ہے کہ لعاب اسپغول زخموں کی سطح پر بھی ایک تہہ بنا دیتا ہے۔ یہ نہ صرف بلغمی جھلی کو ہضم معدی و معوی کے سوزش کردہ مادوں سے بچاتی ہے بلکہ ایسے متحرک جراثیم کی بڑھوتری کو بھی روکتی ہے۔جس سے ٹاکسنز (Toxins) ایسے خاص قسم کے زہریلے مواد جو بکٹیریا کے جسم سے پیدا ہوتے ہیں، میں بھی رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

انڈی جینس ڈرگز آف انڈیا کے مطابق لعاب کولائیڈل (Colloidal) یعنی سریش جیسی چیپ رکھنے والا جیسی چیز ہونے کی وجہ سے تمام جراثیم کو اپنے اندر نمایاں طور پر جذب کر لیتا ہے۔

نئی ریسرچ کے مطابق یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ بیجوں کا لعاب ان حالات میں بہت مفید و مؤثر ہے۔اس سلسلہ میں

اسپغول سالم کے بیج، اسپغول کا چھلکا، (ست اسپغول، بھوسی اسپغول) سب قابل استعمال ہیں۔
نئی تحقیق کے مطابق طب جدید میں اسپغول سالم کو بہتر مانا گیا ہے۔ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ سالم اسپغول انتڑیوں کے مادہ کے ساتھ پوری طرح مل جاتا ہے اور اس طرح غشائے مخاطی کی تمام سطح کو ڈھک دینے کے قابل بن جاتا ہے۔

مقدار خوراک: چونکہ بیج اسپغول کے استعمال سے کسی قسم کا خطرہ نہیں ہے اس لئے اس کی مقدار خوراک پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ویسے تین گرام سے بارہ گرام تک بلکہ 40 گرام تک بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چھلکا اسپغول تین گرام سے بارہ گرام تک استعمال کیا جاتا ہے۔

طب یونانی کے مطابق پیچش چاہے جراثیمی ہو یا امیبی، اسپغول دونوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ اگر پیچش پرانی صورت میں ہو تو بھی اسپغول کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔اس کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ اپنے لعابی مادہ کی وجہ سے پیچش کے جراثیم اور سُدّے پھسلا کر خارج کرتا ہے اور آنتوں کی خراش کو تسکین دیتا ہے۔اس کے علاوہ بچوں کے پرانے دستوں کو فائدہ دیتا ہے۔انگریزی دوا لکوئیڈ پیرافین (Liquid Parafin) کا بہترین بدل ہے۔مزاج دوسرے درجہ میں سرد و تر ہے۔

اسپغول کے آزمودہ مجربات

دست: اسپغول کو بھون کر بقدر 9 گرام پانی سے پھانک لیا جائے، تو دست اور آؤں بند ہو جاتے ہیں۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: شکر کے شربت کے ساتھ بقدر 9 گرام اسپغول پھانک لینے سے پیشاب کی نالی کی سوجن اور پیشاب جل کر آنے کو فائدہ ہوتا ہے۔

خونی بواسیر: 9 گرام اسپغول تنہا، پانی کے ساتھ دن میں دو سے تین بار دیں۔ بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔

گندے پھوڑے: اگر زخم یا پھوڑا خراب حالت میں ہو تو اسپغول کی پلٹس باندھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نکسیر: اسپغول بقدر 9 گرام ہمراہ تازہ پانی یا عرق سونف دن میں دو سے تین بار دیں۔ ہر دو قسم کی پیچش کو آرام آ جاتا ہے۔

پیچش: چھلکا اسپغول بقدر 9 گرام ہمراہ تازہ پانی یا عرق سونف دن میں دو سے تین بار دیں۔ ہر دو قسم کی پیچش کو آرام آ جاتا ہے۔

اسہال خونی: کتھا سفید مسفوف 6 گرام، سفوف الائچی خورد 3 گرام، اسپغول سالم 12 گرام، چینی سفید سفوف 12 گرام۔ان میں سے 6-6 گرام کی پڑیا دہی میں استعمال کریں۔نہایت آسان و آزمودہ علاج ہے۔

بچوں کی پیچش: چھلکا اسپغول ایک گرام، شربت انجبار 6 گرام، باہم ملا کر چٹائیں۔

Contents

قبض: اسپغول سالم 12 گرام روزانہ ہمراہ تازہ پانی دیں، یا جب ضرورت ہو، استعمال کرائیں۔ قبض کے لئے آسان علاج ہے۔ اس سے آدمی عادی نہیں ہوتا۔

دست: اسپغول سالم 15 گرام، پانی $1\frac{1}{4}$ کلو۔ اسپغول کو پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو مریض کو دن میں کئی مرتبہ پلائیں۔ اس سے دست اور آؤں بند ہوجاتے ہیں۔

گنٹھیا: گنٹھیا اور چھوٹے جوڑوں کی گانٹھوں پر اسپغول پانی میں پیس کر لیپ کریں۔ آرام آجائے گا۔

پیچش: گل بنفشہ 7 گرام، جڑ کاسنی 7 گرام، سونف 7 گرام، گاؤزبان 5 گرام، ریشہ خطمی 5 گرام۔ تمام اجزا کو گرم پانی میں بھگودیں اور صبح کے وقت مل چھان کر شربت بنفشہ 50 گرام ملا کر سالم اسپغول 7 گرام چھڑک کر پلائیں۔

دیگر: چھلکا اسپغول، سونف، بیل گری، چینی سفید، تمام برابر لے کر شیشی میں بند کریں۔ 4 سے 6 گرام دن میں تین بار دہی کے توڑیا مٹھے سے دیں۔ خوراک میں دہی چاول یا کھچڑی دیں۔

اسپند (حرمل)

مختلف نام: اردو حرمل، اسپند - پنجابی حرمل، اسپند - بنگالی اسپند - سندھی حرملو/بوٹی، خرمل - تامل شے ازہاونائی ویرائی - لاطینی پیگانم حرملا (Peganum Homrola) انگریزی میں حرمل (Hermal)، سائی رن ریوز (Syrian Ruees) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک عام خودرَو بوٹی ہے۔ گورستان (قبرستان) اور ویرانوں میں بہت پائی جاتی ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں تقریباً ہر جگہ پیدا ہوتی ہے۔ عرب، سپین اور جنوبی افریقہ میں بھی پائی جاتی ہے۔ پہلی قسم کے پتے بید کی مانند لیکن اس سے بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ بیج ڈوڈی نما پھلیوں کے غلاف میں ہوتے ہیں۔ جس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس لئے اسے حرمل یا اسپند کہتے ہیں۔ دوسری قسم کے پتے گول گول اور گاجر کے پتوں سے قدرے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کو عام طور پر سفید پنکھڑیاں لگتی ہیں۔ اس کا بیج غلافوں میں ہوتا ہے۔ ان غلافوں میں رائی کے دانوں کی طرح سیاہ رنگ کے چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ دھونی کے لئے یہ بیج آگ پر چھڑکتے ہیں جس سے تڑخنے کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم خشک، بعض کے نزدیک تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

فوائد: اس پودے کے پتے و بیج مختلف امراض میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ دماغی امراض کے لئے مفید ہے۔ خناد

کرنے سے فالج اور استرخاء کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا بخور زکام میں مفید ہے۔ حرمل کے بیجوں کو السی کے بیجوں کے ساتھ پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک سے پانچ گرام تک۔

حرمل کے آسان و آزمودہ مجربات

کم سنائی دینا: مولی کا پانی 25 گرام، حرمل کے پتوں کا پانی 25 گرام، تلی کا تیل 40 گرام، آگ پر جوش دیں۔ پانی جل جائے، تیل باقی رہنے پر نتھار لیں۔ دو تین بوندیں نیم گرم کان میں ڈالیں۔

دمہ: السی کے بیج دس گرام، حرمل کے بیج دس گرام، شہد 20 گرام معجون بنائیں اور چاٹ لیں۔ دمہ کو مفید ہے۔

جریان: چھ گرام بیجوں کا سفوف برابر چینی ملا کر پانی سے کھلائیں۔ جریان کے لئے مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: چار رتی سے ایک گرام بیجوں کا سفوف کیپسولمیں بند کر کے دیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے علاوہ پرانے ملیریا کے لئے مفید ہے۔ ان سے ایام بھی کھل کر آتے ہیں۔

دردایام: سفوف بیج حرمل 60 گرام، شہد 50 گرام، معجون بنائیں۔ بقدر دس گرام کھائیں۔ دردایام کو دور کرنے کے لئے مفید ہے۔

اولاد کی آرزو: حرمل کے بیج 6 گرام تین روز متواتر دیں۔ ایام کے تمام فضول مادے، جو اولاد کی آرزو میں رکاوٹ ہیں، خارج ہو کر اولاد کی آرزو پوری ہوگی۔ اس کے استعمال سے تیسرے دن عورت کو تے ہوجائے گی۔ تب اسے یہ دوا نہ دیں۔

عرق النساء: 4 گرام سالم بیج حرمل پانی کے ساتھ 20 دن دیں۔ عرق النساء کو فائدہ ہوتا ہے۔

ورم و سوجن: ورم پر حرمل کے پتوں کو باندھیں۔ ایسا کرنے سے اورام تحلیل ہوجاتے ہیں۔

زہریلے زخم: حرمل کے بیجوں کی دھونی دینے سے گندے اور زہریلے زخم دور ہوجاتے ہیں۔

سر کی جوئیں: حرمل کی جڑ کو پیس کر تیل سرسوں میں ملا کر بالوں میں لگانے سے سر کی جوئیں مرجاتی ہیں۔

زخم (گھاؤ): اسپند (حرمل) 50 گرام، تیل سرسوں 50 گرام میں جلا کر صاف کریں۔ زخموں پر یہ تیل لگانے سے زخم (گھاؤ) بھر جاتے ہیں، کاربالک آئل کا بہترین بدل ہے۔

دمہ: حرمل 20 گرام کو 280 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو صاف کر کے پلائیں۔ اس سے تے ہو کر بلغم خارج ہوتا ہے اور دمہ و کھانسی کو آرام ملتا ہے۔

کمزوری: شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری کے لئے حرمل 18 گرام، پوست 7 گرام، تل کالے 84 گرام۔گڑ بقدر ضرورت سات گولیاں بنائیں۔ایک گولی...... سے پہلے کھائیں، کمزوری محسوس نہ ہوگی۔

دیگر: کستوری خالص ایک رتی، حرمل تین گرام۔پیس کر گولیاں بقدر دانہ ماش گڑ کے بنائیں۔ ہر روز چار گولیاں ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔

دیگر: جائفل، مال کنگنی، کیسر، افیون، لونگ، اجوائن، خراسانی، حرمل، بھنگ کے پتے بریاں ہم وزن ملا کر شہد کی مدد سے دانہ ماش کے برابر گولیاں بنائیں۔آدھا گرام...... سے پہلے کھائیں۔شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری میں ازحد مفید ہیں۔اسے لگاتار استعمال نہ کریں، کبھی کبھی استعمال کریں۔

دیگر: جائفل، جاوتری، افیون، مصری، مازو، حرمل، مصطگی، موچرس، ناگ کیسر، گوگل شدھ، کیسر، سپاری، چھالیہ، دانہ الائچی خورد، طباشیر، اجوائن خراسانی ہر ایک تین گرام، باریک پیس کر لعاب بی دانہ کی مدد سے گولیاں بقدر بڑے نخود کے بنالیں۔...... سے پہلے ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم۔

اگر مندرجہ بالا نسخہ کو بجائے لعاب بی دانہ کے پان کے پتوں کے رس میں کھرل کریں تو زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگا۔

کمزوری: بیج حرمل بریاں 20 گرام، پوست خشخاش 10 گرام، ہر دو کو باریک کریں اور چار چار رتی کی گولیاں بنا لیں۔صبح وشام ایک ایک گولی ہمراہ دودھ نیم استعمال کریں۔شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہیں۔

حلوائے حرمل: موصلی سفید، پوست خشخاش، تک چھکنی ہر ایک 60 گرام، تخم تال مکھانہ، حرمل کے بیج بریاں دس گرام۔سب کو باریک پیس کر دودھ گائے ایک کلو میں جوش دے کر چینی ملا کر حلوا بنالیں۔

شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے، خوراک تین گرام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

جریان: بیج حرمل کا سفوف 5 رتی ہمراہ گھوٹہ بہو پھلی یا شربت نیلوفر سے دیں۔جریان کے لئے ازحد مفید ہے۔

اسپند سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی سالم ڈلی لے کر رکھ دیں۔پھر بیج حرمل ایک کلو کو پانی میں تر کریں۔جب پھول جائیں تو کڑاہی میں آدھا حصہ حرمل ڈال کر اوپر شنگرف کی ڈلی رکھیں۔پھر باقی آدھا حصہ حرمل اوپر بچھائیں۔پھر ایک سیخ سے سوراخ کر کے شنگرف کے اوپر 25 گرام برانڈی ڈال دیں۔کڑاہی کے نیچے پہلے نرم آگ جلائیں۔پھر آہستہ آہستہ آگ کو تیز کر دیں۔

جب تمام حرمل جل جائے تو سرد کر کے شنگرف نکال لیں، سفید رنگ شگفتہ ہوگا۔اسے شیشی میں بند کر کے ایک ماہ زمین میں دبا دیں۔پھر استعمال میں لائیں۔

فوائد: کسی عضو کے مارے جانے پر اور جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے۔خوراک آدھی رتی ہمراہ مکھن دیں۔

دیگر: شنگرف 12 گرام کی ڈلی کو کڑاہی میں چولہے پر رکھیں اور نیچے نرم آگ جلائیں۔شنگرف کے اوپر حرمل کے ہرے پتوں کے رس کا چویہ دیتے رہیں۔جس قدر میل جمع ہو اسے دور کرتے جائیں۔چار پہر کے متواتر عمل سے شنگرف کشتہ ہو جائے گا۔

خوراک: آدھی رتی ہمراہ بالائی دیں۔جوڑوں کے درد، لقوہ اور کسی عضو کے مارے جانے میں مفید ہے۔

(اگر مریض کو ہائی بلڈ پریشر کا عارضہ ہو تو اسے کشتہ شنگرف استعمال نہ کرائیں۔)

کشتہ سنکھیا: سنکھیا سفید 12 گرام، خاکستر حرمل $3\frac{1}{2}$ کلو، کڑاہی کے درمیان سنکھیا کی ڈلی رکھ کر نیچے اوپر خاکستر دے کر چار پہر آگ دیں۔سم الفار کشتہ ہوگا۔اسے آبادی سے دور کشتہ کریں اور ناک، آنکھ اور منہ کو زہریلے دھوئیں سے بچائیں۔

1/8 سے 1/4 چاول تک کیپسول، منقی یا مکھن میں چند روز تک کھلائیں، تمام قسم کے فساد خون، ناسور، دنبل اور گندے زخموں میں بے حد مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

اسرول (سرپ گندھا) راولفیا
(RAUWOLFIA)

مختلف نام: اسرول ہے، اور عام زبانوں میں اس کا نام اسرول ہی مشہور ہے۔علاوہ ازیں سرپ گندھا اور اولفیا کے نام سے بھی پکارتے ہیں۔(اسے چھوٹی چندن بھی کہتے ہیں)

شناخت: پہاڑی سرد مقامات پر اس بوٹی کے پودے اُگتے ہیں۔بھارت میں میواڑ کے علاقہ میں یہ بوٹی بکثرت پائی جاتی ہے۔اس کی بیلیں درختوں کے سہارے پھیلتی ہیں۔پتہ چکنا، اڑھائی انچ لمبا خوشبودار ہوتا ہے۔اسوج، اورکاتک میں گہرے بینگنی رنگ جیسے پھول لگتے ہیں۔پھول جھڑنے کے بعد پھل لگتے ہیں۔بیج چپٹے ہوتے ہیں۔سوکھنے پر ان کا رنگ کالا ہو جاتا ہے۔

اِس بوٹی کے تمام حصے کام میں آتے ہیں۔

فوائد: ہندوستان کو اس بوٹی کی ایجاد کا فخر ہے۔اس بوٹی سے تمام دنیا فائدہ اٹھا رہی ہے۔ہندوستان نے ہی دنیا کے ڈاکٹروں کو دماغی اور اعصابی بیماریوں کو تسکین دینے کے لئے یہ بوٹی دی۔آج انگلینڈ، امریکہ کے دماغی بیماریوں کے ہسپتالوں میں اس دوا کو کامیابی سے استعمال کیا جا رہا ہے۔اس دوا کی دریافت کا سہرا مشہور ہندوستانی طبیب مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم کے سر ہے۔جنہوں نے پہلے پہل اس دوا کو دماغی اور اعصابی بیماریوں کے لئے دریافت کیا۔اسے تجارتی میدان میں لانے میں ''ہمالیہ ڈرگ کمپنی'' اور ''سیپا'' نے اس سے سرپاسیل (Serpacil) نامی دوا تیار کی جو کہ بلڈ پریشر

Contents

کے عارضہ میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس بوٹی سے تیار شدہ دوا سرپینا (Serpina) بھی طبی طبقہ میں کافی مروج ہے۔ بنگال کیمیکل کمپنی کا رالفین (Ralfen) کا استعمال بھی بلڈ پریشر کے لئے کیا جارہا ہے۔ جو اس بوٹی سے تیار ہوتا ہے۔

اس بوٹی کو پراچین کال میں سرپ گندھا کے نام سے یاد کیا جاتا ہے اور رشی منی اس سے سانپ کاٹے کا علاج کیا کرتے تھے۔ طب یونانی میں اسے اسرول کا نام دیا گیا ہے اور ہندی میں چھوٹا چندرا (چھوٹی چندن) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

یہ بوٹی عرصہ دراز سے یونانی و آیورویدک طریقہ علاج میں سانپ کے کاٹے کے علاج میں استعمال کی جارہی ہے لیکن اب تو یہ پاگل پن، دماغی امراض اور بلڈ پریشر میں خاص طور پر مفید پائی گئی ہے۔ خون کے دباؤ (ہائی بلڈ پریشر (Hypertension) کے لئے سپلا کمپنی کس سرپی نائیڈ اور ہمالیہ ڈرگ کمپنی کی سرپینا (Serpina) اور سیبا کمپنی کی سرپا سیل اس مرض کا مؤثر علاج ہیں اور یہ تمام نو ایجاد گولیاں ہائی بلڈ پریشر کے لئے دیسی طب کی مشہور بوٹی اسرول کے جزوی ایلکائیڈ سے تیار کی گئی ہیں جو کہ خون کے دباؤ کی زیادتی کے لئے مانی ہوئی بوٹی ہے، یہ مرکزی نظام عصبی کے ان مراکز پر اثر ڈالتی ہے جو خون کے دباؤ کو باقاعدہ رکھتی ہے۔ علاج کے ابتدا میں اس دوا کی گولیاں دن میں تین بار ایک ایک کر کے پانی کے ساتھ کھلائی جائیں۔ جب خون کے دباؤ میں کمی ہو جائے تو اس دوا کی مقدار کم کر دی جائے۔ اسرول یا چھوٹی چندن کی سالم جڑ کا پوڈر مندرجہ بالا گولیوں سے زیادہ مؤثر ہے اور میں نے خود کئی بار اپنے مطب میں مندرجہ بالا گولیوں کی نسبت اصل بوٹی کو استعمال کر کے زیادہ فائدہ حاصل کیا ہے۔ جہاں مندرجہ بالا گولیاں قیمت میں مہنگی ہیں وہاں اصل بوٹی کی جڑ کا سفوف کسی طرح بھی کم فائدہ مند نہیں۔ اس سلسلہ میں اس کی جڑ کا سفوف چھ رتی ہمراہ شیر گاؤ یا عرق گلاب یا کیوڑہ دیں۔

اسرول بوٹی کے مجربات

دماغی امراض: دس گرین جڑ کا سفوف بنا کر ہمراہ دودھ گائے دیں، تمام دماغی امراض کے لئے نہایت مفید ہے۔

سانپ کاٹے کا علاج: اسرول کی جڑ دس گرین کو مرچ سیاہ کے ساتھ پیس کر سانپ کاٹے کے مریض کو پلائیں۔ سانپ کے زہر کو دور کرنے کے لئے از حد مفید ہے۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

زہریلے آبلے: اسرول بوٹی کو پیس کر مقام مرض پر لیپ کریں فوراً تسکین و راحت ملے گی۔

مرگی کا علاج: دس گرین اسرول بوٹی کی جڑ کا سفوف ہمراہ عرق گلاب یا دودھ گائے دیں۔ مرگی، بے خوابی، ہسٹریا کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

اسگندنا گوری

مختلف نام: ویدک نام اشوگندھا، دارہ کری - ہندی آس گندھ - بنگالی اشوگندھا - گجراتی گھوڑا اسگندھ - پنجابی اسگندھ ناگوری - یونانی کاک نج - لاطینی وتھانیہ سومیفیرا (Withania Somiferra) اور انگریزی میں انٹر چیری (Inter Cherry) کہتے ہیں۔

مقصود ہے نوادر طبی کی شان یہاں — حکماء کی جدتوں کا اچھوتا ہو کچھ بیاں
حکمائے شارقین نے کرشمے کئے بیاں — عمل میں ان کے فیض سے آئیں یہ بوٹیاں

حکما کے جشن طب کی فضیلت دکھائے گا
بے مثل تجربات سے یورپ پہ چھائے گا

قدرت ایزدی کے خیابان حکمت میں اسگندھ کی پیدائش اس کی مخلوق نوازی کا ایک بے پایاں کرشمہ ہے۔ عالم نباتات میں اسگندھ کا وجود خداوند کریم کے فیض و کرم کا ایک سریع الاثر اور نہایت فائدہ بخش شہرہ آفاق تحفۂ الٰہی ہے۔ عالم کائنات کے اس طویل ماحول میں جہاں خوبصورتی، پریم ومحبت، خلق و مروت کا فرشتہ قدرتِ یزداں کی عنایت و نوازش کا ایک زندہ جاوید ثبوت پیش کئے ہوئے ہے اور اس کے فیض و کرم سے انسان کی ادراکِ پایہ کو وہ صلاحیت بخشی ہے کہ اس کی عقل سلیم کی سوجھ بوجھ اور چشم بینا کی قوتِ دید نے ان جڑی بوٹیوں کی تلاش اور فراہمی میں آسان ذرائع ڈھونڈ نکالے ہیں۔ خیابان قدرت کی یہ جڑی بوٹیاں بہترین طبی فوائد کا مرقع صحت وتندرستی ہوتے ہوئے بھی سہل الطب اور ارزاں ہے۔

پاؤں تلے روندی جانے والی یہ جنگلی جڑی بوٹیاں اپنی کیمیائی تاثیر سے عالم جہاں کو محو حیرت کئے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ اس ضمن میں ہم اپنے قدیم حکمائے شارقین کے اس اُپکار و عنایت کو ہرگز فراموش نہیں کر سکتے جن کی بدولت ہم آج ان جڑی بوٹیوں سے فیضیاب ہو رہے ہیں۔ ان کے ذوق تجارب اور دقیق تحقیقاتوں کا ہی نتیجہ ہے کہ ہم ان بوٹیوں کے فوائد اور نقائص سے آشنا ہو کر ایک طبیب و معالج کی حیثیت سے خدمت خلق کا موقع پا رہے ہیں۔ گویا یہ علم طب ہمیں فن طبابت کے خوشگوار پھولوں سے مہکاتے ہوئے انسانیت کا بھی درس دیتا ہے

دے رہا انسانیت کا یہ ہمیں پیغام ہے
اس کا شیدائی بنا بس آج خاص و عام ہے

اس قدیم طب کے محققین و موجدین کی دماغی کاوشوں سے دورِ حاضرہ کے ترقی پسند ماحول میں پہنچنے والے سائنس دان بھی اس کے مقابلے میں شرمندۂ عمل ہیں کہ آج تک یہ جدید ترین ایجادات کا دعویٰ کرنے والے اس میدان طب میں مدمقابل کوئی نئی تخلیق عیاں نہیں کر سکے اور نہ ہی کر سکیں گے۔ حکمائے شارقین کے سنجیدہ اور گھمبیر تجربات کے سامنے دورِ حاضرہ کے موجدین دانتوں تلے اُنگلی دبائے بھرتے ہیں۔

کرتے ہیں ناز طب پہ جو حکمائے فاخرہ — طب جدید فیض و تجارب میں فاخرہ

تشریح مفردات کا ہے نام معاصرہ — عاجز ہے جس سے ماہر طب یورپ کی باصرہ

ان جڑی بوٹیوں میں اسگندھ کا درجہ نہایت افضل ہے۔ آیورویدک سائنس کے موجدین نے اپنے طبیبانہ تحقیقات سے ثابت کیا ہے کہ اسگندھ اعلیٰ درجہ کی ٹانک اور مغلظ منی ہے۔ اس کا استعمال کمزور اور دبلے، نحیف و ناتواں اشخاص کے لئے نہایت قوت بخش اور تر و تازگی بخشنے والی رسائن ہے۔ آزمائش کی کسوٹی پر طب قدیم کے فن کاروں نے اس کے طبی خواص معلوم کئے تو پتہ چلا کہ اسگندھ قوت کو بحال و برقرار رکھنے کا ایک واحد ذریعہ ہے۔ اس کے استعمال سے برص، اسہات سہری، جریان و احتلام اور ضعف کے پریشان کن عوارضات رفع ہو جاتے ہیں۔ تجربات اور مشاہدات کے ایما پر اطبائے کرام نے اسے کثرت بول، اسقاط حمل، درد شقیقہ، نسیان اور عام کمزوری وغیرہ کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ تسلیم کیا ہے۔

اگر جینے کی خواہش ہے تو آؤ آزما دیکھو
فقط کہنے اور سننے سے بھروسہ ہو نہیں سکتا

مختلف ملکوں میں اسے مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ مضمون کے ابتدائی الفاظ اسگندھ کے تمثیلاً درج کر دیئے ہیں۔ یہ ہندوستان اور پاکستان کے گرم خشک علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ریاست بیکانیر کے علاقہ ناگور میں اس کی پیداوار بکثرت ہے۔ اس علاقہ کی اسگندھ طبی نقطہ نگاہ سے بہت بڑھیا اور اعلیٰ درجہ کی تسلیم کی جاتی ہے اور اسی کو ہی عام بول چال میں اسگندھ ناگوری کہتے ہیں۔ یہ بلوچستان، مالوہ، وسط ہند، لنکا اور دیگر کئی علاقوں میں بھی ملتی ہے لیکن علاقہ ناگور کی اسگندھ کے مقابلہ میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔ ناگور کی اسگندھ طبی دنیا میں کافی شہرت حاصل کئے ہوئے ہے اور حکمائے کرام کی طبیبانہ نگاہوں میں یہ نہایت پسندیدہ اور بڑھیا قسم کی شمار ہوتی ہے۔ عام طور پر اطباء لوگ اسگندھ ناگوری کا ہی استعمال کرتے ہیں۔

شناخت: اسگندھ کا پودا سطح زمین سے دو فٹ سے پانچ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں گول ہوتی ہیں اور ان پر باریک روئیں دکھائی دیتے ہیں۔ اس کے پتے تقریباً نصف انچ لمبے ہوتے ہیں۔ اسگندھ کا پھول زردی مائل اور بعض اوقات سبزی مائل ہوتا ہے اس کے بیج مٹر کے دانے ایک انچ سے تین انچ قطر میں گول ہوتے ہیں۔ جب اس کا بیج پک جاتا ہے تو سرخ رنگت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس کی جڑ کی موٹائی کم سے کم پنسل کی گولائی کے برابر ہوتی ہیں اسگندھ کا پودا اکتوبر سے لے کر مئی تک خوب سرسبز ہوتا ہے اور پھولتا پھلتا ہے۔ اس پودے کی عمر طبعی چار سے پانچ تک ہوتی ہے۔ اس عمر مقررہ کے بعد یہ خود بخود مرجھا کر فوت ہو جاتا ہے۔

فوائد: آیورویدک کے مہرشی بھاؤ مشر نے اپنی تصنیف بھاؤ پرکاش میں اس کے طبی خواص بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اسگندھ کا ذائقہ تلخ (کڑوا) واجی کرن رسائن، قاطع بادی و بلغمی، نیند آور اور نہایت عمدگی سے انسان کی عام کمزوری کو سطح اعتدال پر لانے کی ضامن ہے۔ اس کے مزید خواص لکھتے ہوئے صاحب اوراک نے واضح کیا ہے کہ اسگندھ اپنے قدرتی طبی فوائد کے لحاظ سے سوزش جسم اور تپ دق جیسے موذی اور ہمہ گیر مرض کا ازالہ کرنے میں قدرتِ خداوندی کا دست شفقت ہے۔

مہاتما ششرت بھی آیورویدک سائنس کے ایک مایہ ناز فنکار شمار ہوتے ہیں۔ انہوں نے بھی اپنی تصنیف موسوم بہ ششرت سنگھتا میں دل کھول کر اسگندھ کو اپنا خراجِ تحسین و تعریف دیا ہے اور یہ بات ہرگز مخفی نہیں رہنے دی کہ اسگندھ انسانی

زندگی کی نشوونما کے لئے بہترین رسائن اور طبی ٹانک ہے۔ صاحب موصوف نے اپنی بیاض خاص میں لکھا ہے کہ اسگندھ کی ہر رگ و ریشہ میں استعانت و چارہ سازی کی معجزہ کن تاثیر رواں دواں ہے اور اس کے قلب وطن میں امراضِ ناگہانی کے واقع و تدارک کی صلاحیتیں موجود ہیں۔ یہ افضل ترین رسائن ہوتے ہوئے بھی کھانسی، دمہ، پھوڑے، پھنسی اور ڈنبل وغیرہ غلیظ و مہلک زخموں کو مندمل کرنے میں تریاقِ عظمیٰ ہے۔ طب ویدک کے موجدین نے صاف لکھا ہے کہ اس کی جڑ کے باریک ریشوں میں سٹارچ اور پروٹین زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس دورِ جدید کے سائنس دان اس بارے میں دلی طور پر اتفاق رکھتے ہیں۔ یہ بات ہماری روزمرہ زندگی کے مشاہدات سے پوری طرح پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ اسگندھ اعلیٰ درجہ کی نشوونما دینے والی طاقت بخش دوا ہے۔

طب یکتائی کا رتبہ اس کو دینا ہے بجا — یہ مریضوں کے لئے ثابت ہوئی آبِ بقا
اس کو شہرت عالم طب میں ملی ہے بے گماں — پاسداری چھوڑ کر کہتا ہے ہر اہل زباں
یہ وہ گل ہے کہ گلستان کو بھی جس پر ناز ہے
اس کے ہر اک برگ میں دلگیر پنہاں راز ہے

طب آیوروید کے موجدین نے نہایت خصوصیت کے ساتھ اس کی جڑ کو نسخوں میں استعمال کرنے کی ہدایات فرمائی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی واضح کیا ہے کہ اسگندھ کے پتے پرانے بخاروں میں نہایت صحت بخش ہیں اور ان پتوں کی گرم گرم پلٹس غلیظ پھوڑوں پر باندھنے سے انہیں مندمل کرنے میں نہایت ہی مفید ہے۔ اس کے بیجوں کے متعلق بھی ہدایت فرماتے ہیں کہ ان کا زیادہ مقدار میں استعمال کرنا جسم میں زہریلے مادے کے اخراج ہونے کا سادھن ہے اور اوسط مقدار میں استعمال کرنا پیشاب آور بتایا ہے۔ اس کی جڑ کا ذائقہ قدرے تلخی لئے ہوتا ہے اور لعاب دہن کے ملنے سے اس میں چپک سی پیدا ہو جاتی ہے۔ گویا طب آیوروید نے اسگندھ کے بیج، پتوں، جڑھوں، شاخوں اور پھولوں کو مفرداً انسانی امراض کے دافع کے لئے نعمت یزداں کے مترادف قرار دیا ہے۔

ان محققین آیوروید کا فرمان ہے کہ اگر پندرہ دن متواتر اسگندھ ناگوری کا سفوف گھی، تیل یا گرم پانی سے پھانکا جائے تو جس طرح موسم خزاں میں پانی پڑنے سے سوختہ نباتات کو سبزئ حیات ملتی ہے اسی طرح اسگندھ کا سفوف دبلے پتے اور لاغر و نحیف جسم کو ایک نئی زندگی دیتا ہے۔

اسگندھ کا سفوف خون میں تحلیل ہو کر اونٹ کے کوہان کی طرح بدل، تحلل کا کام دیتا ہے اور استخوانِ شکستہ کو مضبوط بنا کر خون میں ایک نئی جدت بھر دیتا ہے لیکن ایسے کام کے لئے کرم خوردہ یا بوسیدہ اسگندھ کا استعمال ممنوع ہے کیونکہ ایسی کرم خوردہ اسگندھ جسم میں فائدہ دینے کی بجائے سمی اثرات پیدا کرنے کا موجب بنتی ہے اور نتیجہ کے طور پر خرمن صحت اور تندرستی پر قسام ازل کا تیز کلہاڑا برسنے لگتا ہے۔

اسگندھ ناگوری کا سارا جہاں سائل ہوا
زندگانی کا حقیقی لطف بھی حاصل ہوا
کون ہے جس کا کہ اس پر دل نہیں مائل ہوا
اس کی تاثیرِ شافی کا ہر بشر قائل ہوا

Contents

دل چاہتا ہے کہ آج کی اس طبی محفل میں اسگندھ جیسی نعمت الٰہی پر ایک طویل اور دقیق مضمون لکھ کر اس کے سربستہ رازوں کو طشت از بام کردوں، مگر وقت کوتاہ اور قصہ طولانی ہے۔ یہ کتاب صرف اسگندھ کے لئے وقف کردینا ایک پیچیدہ معاملہ بن جاتا ہے۔ تاہم میں اپنے فاضل دماغ کار دوستوں کی دلچسپی کے لئے چند ایک مجربات عرض کروں گا جس سے آپ اسگندھ کی بے شمار خوبیوں کی دولت سے مالا مال ہو جائیں گے اور آپکا مطب شہرت کی بھینی بھینی مہک سے معطر ہو جائے گا۔ اس کی شافی تاثیر سے مریض دور دور سے آ کر آپ کی پناہ میں جام شفا نوش کریں گے۔

اسگندھ بوٹی کے آزمودہ آسان مجربات

کمزوری: آیورویدک کتب میں لکھا ہے کہ اسگندھ ناگوری، بیخ بدھارا اور ستاور تینوں ہم وزن لے کر الگ الگ باریک سفوف بنا کر باہم ملالیں۔ اس وزن کے برابر کھانڈ پیس کر شامل کریں اور شیشی میں ڈال رکھیں۔ اس کی ایک خوراک بقدر چھ گرام ہمراہ آب تازہ یا نیم گرم دودھ گائے اور اسی مقدار میں ایک خوراک شام کو کھاتے رہنے سے جریان، احتلام ضعف، کمزوری ہاضمہ کے عوارضات رفع ہو جاتے ہیں۔ پانی کی طرح بہتی ہوئی رقیق منی غلیظ ہو کر مکھن کی طرح گاڑھی ہو جائے گی۔ پژمردہ چہرہ گلاب کی طرح شگفتہ ہو جائے گا۔ نیم مردہ زندگی میں ایک نئی بہار عود کر آئے گی۔ لاغر اور نحیف زندگیوں کے لئے یہ ایک عجیب الاثر ٹانک ہے۔ اس سے لڑکھڑاتی زندگی بحال ہو جاتی ہے۔

پیشاب کے امراض: پیشاب کی تکالیف میں اسگندھ کے بیجوں کا سفوف چار گرام کی مقدار میں تازہ پانی کے ہمراہ پھانک لینا خوشگوار نتائج کا حامل ہے۔ اس سے پیشاب کی جلن، پیشاب کا بار بار آنا، بکثرت آنا، رُک رُک کر آنا وغیرہ نیز متعدد عوارضات بول رفع ہو جاتے ہیں۔

اگر کسی باعث دماغ میں خشکی ہو جائے اور نیند نہ آتی ہو، کروٹیں بدل کر پریشانی کے عالم میں اختر شماری میں رات کٹتی ہو تو آیوروید محققین ہدایت فرماتے ہیں کہ اسگندھ ناگوری کے بیجوں کا سفوف چار گرام کی مقدار میں نیم گرم دودھ کے ہمراہ پھانک لینے سے آپ کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔ آپ گہری اور خوشگوار نیند سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔ دل و دماغ اور جگر کو تقویت ملے گی۔

اولاد کی آرزو: عورت کے امراض کے دافع کے لئے ویدک کتب میں لکھا ہے کہ اسگندھ ناگوری پانچ گرام کو روغن گاؤ میں نرم آنچ پر بریاں کریں اور پھر اس میں دودھ اور مصری ملا کر ابالیں۔ جب قدرے گاڑھا ہو جائے تو اتار کر سرد کریں۔ ایام سے فارغ ہونے کے تیسرے دن بعد یہ مرکب بارہ دن تک ہر صبح عورت کو استعمال کرائیں۔ اس جوشاندہ میں شدھ کیا ہوا گھی بھی بارہ یوم متواتر پلانے سے آرزو پوری ہوتی ہے۔

جریان و احتلام: جریان، احتلام اور سرعت میں جب عارضہ شدت پذیر ہو یا مرض کا آغاز ہو رہا ہو تو ایسی حالت میں اسگندھ ناگوری آب حیات کا کام دیتی ہے۔ آیورویدک گرنتھوں میں لکھا ہے کہ اسگندھ ناگوری کا سفوف چار گرام، ستاور کا سفوف تین گرام، موچرس کا سفوف ایک گرام، باہم ملالیں۔ یہ سفوف بقدر چھ گرام، شہد خالص بارہ گرام اور

گھی چار گرام کے مرکب میں شامل کر کے ایک ماہ متواتر کھانے سے رقیق مادۂ تولید گاڑھا ہوتا ہے یہ نسخہ سرعت، جریان احتلام وغیرہ عوارضات کے لئے مفید ہے۔ یہ نہایت اعلیٰ درجہ کا ٹانک ہے اور انسان کے جسم کو مضبوط اور چست بناتا ہے۔

کمزوری: ضعف اور عام کمزوریوں کے لئے اسگندھ ناگوری ایک بہترین رسائن تسلیم کی ہوئی ہے۔ آیورویدک اطباء کا تجربہ شاہد ہے کہ اسگندھ ناگوری 20 گرام، ست گلو 2 گرام اور پپلی 2 گرام کا الگ الگ سفوف بنا کر باہم ملالیں اور ہر روز صبح کے وقت یہ سفوف گھی اور شہد میں ملفوف کر کے کھاتے رہنے سے جسم مضبوط بنتا ہے۔ ضعف کی ہمہ گیر شکایت رفع ہو کر قوتِ ہاضمہ ترقی پذیر ہوتی ہے اور کھایا پیا جزو بدن بن کر نئی طاقت ملتی ہے۔ یہ نہایت سستا اور زود اثر نسخہ ہے۔

میں دورانِ تحریر ایک بات تحریر کرنا بھول گیا ہوں کہ اسگندھ کو طب آیوروید میں اشوگندھا کے نام سے پکارا جاتا ہے یعنی اشوگندھا دو لفظوں کا مرکب ہے۔ اشو کے معنی گھوڑا اور گندھا کے معنی تیز چلنے والا یا تیزی پیدا کرنے والا۔ مطلب یہ کہ خون میں تحلیل ہو کر گھوڑے جیسی طاقت پیدا کر دیتی ہے۔ اس لئے اس کو اشوگندھا کہا گیا ہے۔ یہ طب آیوروید کی نگاہوں میں نہایت اعلیٰ ٹانک اور واجی کرن تسلیم کی گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسگندھ کے استعمال سے جسم میں ایک غیر معمولی اور نفع بخش طاقت بھر جاتی ہے۔ ضعف اور عام کمزوریوں کے لئے اس کے استعمال کی پُرزور سفارش کی گئی ہے۔ جہاں یہ امراض مردانہ میں کار آمد ہے وہاں اس کا استعمال امراض زنانہ میں بھی اس کے خوشگوار نتائج سے دنیائے طب کا مرہونِ کرم ہے۔

سوزش اور ورموں کے سلسلہ میں آیورویدک گرنتھوں میں لکھا ہے کہ اسگندھ ناگوری کی تازہ جڑ کو باریک چھل کر گائے کے پیشاب یا تازہ پانی میں خوب باریک گھوٹیں اور گاڑھا سا لیپ تیار کریں اور اس کو گرم کر کے مقام ماؤف پر لیپ کریں۔ اس سے سوزش اور ورم تحلیل ہو کر تسکین ملے گی۔

درد شقیقہ: درد شقیقہ میں اسگندھ کی تازہ جڑ کو پانی میں پیس کر صبح سویرے طلوع آفتاب سے پیشتر پیشانی پر لیپ کرنے سے مکمل آرام ملتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی سفوف اسگندھ چار گرام ہمراہ مصری کے گرم دودھ کے ساتھ پھانک لینے سے درد شقیقہ کا عارضہ ہمیشہ کے لئے رفع ہو جائے گا۔ نہایت مجرب نسخہ ہے۔

کثرتِ ایام: کثرت ایام میں جب ایام کا سیلاب بے تحاشہ جاری ہو تو ایسی پریشان اور نازک حالت میں اسگندھ ناگوری کا باریک سفوف تین گرام، رال سفید کا سفوف دو گرام اور مصری چھ گرام کا باریک سفوف باہم ملا کر محفوظ رکھ لیں۔ یہ سفوف تازہ پانی کے ہمراہ پھانک لینے سے کثرت ایام کی پریشانی چشم زدن میں ختم ہو جاتی ہے۔

سیلان: سیلان کے عارضہ میں اسگندھ ناگوری کا سفوف چار گرام، چکنی سپاری کا سفوف دو گرام، آملہ خشک کا سفوف دو گرام، ناگ کیسر کا سفوف دو گرام، درخت اشوک کی چھال کا سفوف تین گرام اور مصری 20 گرام۔
سب ادویات کو باہم ملا کر دودھ کے ساتھ صبح اور شام تین گرام پھانک لینے سے یہ عارضہ خواہ نیا ہو یا پرانا رفع ہو جاتا ہے۔

دِق: دِق، ضیق، النفس، کھانسی، نمونیہ، امراض بلغمی ہر قسم، نزلہ و زکام اور بلغمی بخار کے دافع کے لئے اسگندھ کی یہ معجون تیار کیجئے اور کچھ عرصہ استعمال کر کے کرشمۂ قدرت ملاحظہ کیجئے۔

Contents

اسگندھ ناگوری 100 گرام، کنڈیاری 100 گرام، بیج بانسہ 100 گرام کو کچل کر چھ کلو پانی میں بھگو کر قلعی دار برتن میں پکائیں۔ جب ایک کلو پانی رہ جائے تو مل کر چھان لیں۔ پھر اس جوشاندہ کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر 20 گرام پپلی، 150 گرام مصری، 20 گرام مغز بادام کا باریک سفوف، دو گرام زعفران (کیسر) کشمیری، 6 گرام طباشیر خالص، 6 گرام کاکڑا سینگی، 6 گرام دانہ ہیل خورد، 100 گرام ست گلو، چھ گرام سفوف ملیٹھی اور دس گرام سفوف آملہ خشک ملا کر خوب گھوٹیں۔ جب سب ادویات یکجان ہو جائیں اور مرکب میں گاڑھاپن آنے لگے تو کسی شیشے یا چینی کے برتن میں محفوظ رکھ لیں۔ یہ معجون تین گرام سے آٹھ گرام روزانہ دودھ کے ہمراہ نوش کریں۔ اس کے مسلسل استعمال سے جسم میں ایک نئی طاقت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ سوکھے جسم از سر نو تازہ ہو جاتے ہیں۔ نہایت عجیب وغریب نسخہ ہے۔ اس کے مقابلے میں آپ کو کاڈ لور آئل اور پیپس (کھانسی) کی نمائشی ٹکیاں بے کار معلوم دیں گی۔ آپ کا مریض آپ کی اوراک پایہ کا معتقد ہو کر دعائے خیر سے یاد کرے، نہایت ہی بے نظیر چیز ہے۔

نسوانی: لیجئے آپ کی خدمت میں اسگندھ کا ایک اور نسخہ پیش ہے۔ اس کے استعمال سے امراض سوداوی وبلغمی، مستورات کے پیچیدہ امراض پرسوت روگ وغیرہ ڈم دبا کر بھاگ جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے عورتوں کے پستانوں میں دودھ کی فراوانی ہوتی ہے اور عورت کی نیم مردہ زندگی میں صحت وتندرستی کی شگفتگی نمایاں ہو کر چہرہ گلاب کی مانند شاداب ہو جاتا ہے۔ یقین جانیں کہ ذیل کا یہ نسخہ ایک مایہ ناز نسخہ ثابت ہوگا۔ آزمائش کیجئے اور فائدہ اٹھایئے۔

سفوف اسگندھ ناگوری 100 گرام، سفوف زنجبیل 100 گرام، سفوف فلفل سیاہ 25 گرام۔ سب ادویہ کو روغن زرد گاؤ خالص میں بریاں کریں۔ 800 گرام گڑ پرانے کی چاشنی بنا کر یہ سفوف اس میں ڈال دیں اور یکجان کر لیں۔ پھر کسی چینی کے برتن میں محفوظ کر لیں۔ اس معجون میں سے ہر روز 40 گرام کی مقدار خوراک دودھ یا تازہ پانی سے استعمال کرتے رہنے سے امراض مستورات رفع ہو جاتے ہیں اور فوائد بالا حاصل ہو کر زندگی کیف آور ہو جاتی ہے۔

کمزوری دماغ: نسیان کے عارضہ میں میں آپ کو ایک بہترین بھروسے کی چیز بتائے دیتا ہوں۔ اس سے نہ صرف نسیان کا عارضہ رفع ہوتا ہے بلکہ کمزور جسم کی نشوونما بطریق احسن ہوگی۔ دل ودماغ، جگر اور اعضائے رئیسہ وشریفہ کو ایک بے مثل قوت ملتی ہے۔ یہ نسخہ وکیلوں، ججوں، پروفیسروں، مدرسوں اور دیگر دماغی کام کرنے والوں کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ ہے۔ بارہا آزمودہ اور سائنٹفک تجربہ ہے۔ آپ کے مطب کی شہرت کی گارنٹی ہے۔ لیجئے نسخہ ملاحظہ کیجئے:

سفوف اسگندھ ناگوری 80 گرام، برگ تلسی 70 گرام، شنکھ پشپی 70 گرام۔ تینوں اجزاء کو چار کلو پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کسی قلعی دار برتن میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب ایک کلو پانی رہ جائے تو مل چھان کر محفوظ رکھیں۔ پھر اس جوشاندہ میں انگوروں کا رس ایک کلو، مصری ایک کلو، مغز بادام 20 گرام، دانہ ہیل خورد دس گرام، زعفران کشمیری دو گرام ملا کر دوبارہ پھر آگ پر چڑھا دیں اور خوب پکائیں۔ پھر اتار کر سرد کریں۔ جب اچھی طرح جوشاندہ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں تین فیصدی کی مقدار میں ریکٹی فائیڈ سپرٹ ملا دیں اور بوتلوں میں نگاہ رکھیں اور بوتلوں کا منہ مضبوط کارک سے بند کر دیں۔ انہیں دس دن پڑا رہنے دیں۔ دس دن کے بعد ان کا استعمال شروع کر دیں۔ اس مشروب کی مقدار خوراک 20 گرام سے 40 گرام تک ہے۔ حسب ضرورت مقدار خوراک میں آپ دودھ یا تازہ پانی ملا کر روزانہ صبح وشام پیتے رہنے سے آپ

کے جسم کی کایا کلپ ہو جائے گی۔ اس کے دوران استعمال میں دودھ، گھی، انڈہ، لحمی خوراک اور مقوی غذائیں خوب کھائیں۔
کچھ عرصہ اس کا استعمال کرنے سے آپ کے اعضائے رئیسہ وشریفہ میں لا انتہا طاقت بھر جائے گی۔ کھویا ہوا شباب ایک دفعہ
پھر عود کر آئے گا۔ آپ اپنے اندر ایک نئی تبدیلی محسوس کریں گے۔

سینۂ قرطاس پر روشنائی کی یہ چند بوندیں لفظوں کا عملی جامہ پہنے ہوئے آپ کی نگاہوں میں انشاء پردازی کا لوازمہ معلوم دیتی ہوں گی لیکن فی الحقیقت یہ ٹپکتی بوندیں انسانی زندگی کے لوازمات کا ایک اہم ترین حصہ ہیں۔ اسگندھ ناگوری کے یہ مرکبات آپ کی ڈھیل ڈھالی صحت اور بے کیف زندگی کو از سر نو شگفتہ کرنے کا ایک مستند علاج ہے۔ اگر آپ نے میرے ان الفاظ کی قدر فرمائی تو یقین جانیں کہ یہ بے جان خاموش لکیریں آپ کی سبزئ حیات کی بہاروں میں ایک نیا رنگ بھر دینے کی ضامن ہوں گی۔ ان مرکبات کا ایک جرعہ آپ کے لئے حیات افروز جام شغف سے کسی قدر کم نہ ہوگا۔

میرے اسپ قلم کی سحر آفرین جنبش آج قلعۂ بخل کی آہنی فولادی دیواروں کو پاش پاش کر دینے کی متمنی ہے۔ یہ چند سطور محض بخل شکنی کا پہلو لئے ہوئے آیورویدک سائنس کا نچوڑ اور میرے سینے کا رازِ درون ہے۔ اگر آپ نے ان سے اب بھی فائدہ نہ اٹھایا تو یہ آپ کی شومئ قسمت کی دلالت پر مبنی ہے۔

کاش! میرے محترم مدیر فاضل شاہکار نرالا جوگی جناب حکیم ہری چند ملتانی صاحب نرالا جوگی کا یہ خاص نمبر میرے لئے وقف کر دیتے تاکہ میں آج کھلے دل سے اسگندھ ناگوری کی سحر آگیں تاثیرات کو بیان کر سکنے کے اہل ہوتا اور اپنے فنکار دوستوں کو اس انوکھی جڑی بوٹی کے خواص سے پوری طرح آشنا کر دیتا۔

اسگندھ طبی دنیا میں ایک لاثانی جڑی بوٹی ہے۔ موجدین آیورویدک سائنس نے اس کی تحقیق میں جو نتائج برآمد کئے وہ قابل ستائش اور قابل تحسین ہیں۔ انہوں نے اسگندھ کا استعمال نہایت پاکیزگی سے کیا ہے۔ اس کا استعمال صرف چند ایک مرکبات پر ہی مشتمل نہیں بلکہ اسگندھ سے انہوں نے ٹنکچر اور تیل وغیرہ بھی تیار کئے ہیں۔

آپ بھیشج رتناولی، شارنگدھر سنگھتا، بھاؤ پرکاش، چرک سنگھتا اور رس سار سنگرہ وغیرہ آیورویدک کتب کا ملاحظہ فرمائیں تو آپ اسگندھ ناگوری کے حیرت انگیز کرشمے دیکھیں گے۔ اشوگندھا ارشٹ اور اشوگندھا آدی تیل آیورویدک سائنس کے مستند تجربات ہیں، جن کی روشنی میں آج طبی دنیا سر بسجود ہے۔

پرتھوی کو کاغذ کروں اور لیکھنی بن رائے
سات سمندر مسی کروں شوبھا لکھی نہ جائے

مطلب یہ کہ اگر تمام روئے زمین کو کاغذ تسلیم کر لیا جائے اور تمام نباتات کو بطور قلم استعمال کیا جائے اور سات سمندروں کے پانی کو روشنائی تصور کر لیا جائے تو بھی اسگندھ ناگوری کی تعریف پوری نہیں لکھی جا سکتی۔

یقیناً آپ میرے اس طویل مضمون سے اکتا رہے ہوں گے اور میں بھی محسوس کرتا ہوں کہ میں آپ کا قیمتی وقت ضائع کر رہا ہوں۔ میں اس کے لئے معذرت خواہ ہوں۔ امر واقع یہ ہے کہ جب تک سازِ دل کے تاروں میں سحر موسیقی کے نغمے فضا کو مسحور کئے رکھتے ہیں تب تک موسیقار کی تانیں ہوا میں اچھلتی ہیں اور جب تک اس کی طبیعت سیر نہیں ہوتی وہ اپنا راگ ہوا میں اچھالتا ہی رہتا ہے۔ من وعن یہی کیفیت مجھ پر طاری ہے اور امر مجبوری وجہ یہی ہے۔

میں آپ کا زیادہ وقت نہ لیتا ہوا اسگندھ ناگوری کے بارے میں صرف تین چار آیورویدک گرنتھوں سے لئے نسخے لکھ

کر اپنا مضمون ختم کروں گا۔ یہ نسخے نہایت مستند اور تجربہ کی کسوٹی پر سالہا سال سے پرکھے جا رہے ہیں۔ یہاں محض آپ کی دلچسپی اور واقفیت کے پیش نظر حوالہ قلم کرنا اپنا فرض منصبی سمجھتا ہوں تاکہ آپ بھی ان نسخوں سے روشناس ہو کر خدمت خلق میں نمایاں حصہ لے سکیں اور عوام آپ کے فیض سے مالا مال ہو جائیں۔

آشوگندھا وی گھرت: دو کلو اسگندھ ناگوری کو جو کوب کر کے 22 کلو پانی میں خوب پکائیں۔ جب چوتھائی حصہ پانی باقی رہ جائے تو اس میں آٹھ کلو گائے کا دودھ شامل کریں اور نصف کلو اسگندھ ناگوری کو سل بٹہ پر پیس کر نغدہ سا بنا لیں۔ یہ نسخہ اسگندھ کے جوشاندہ سے تیار کرنا ہوگا۔ اس نغدہ کو باقی ماندہ جوشاندہ میں حل کر کے کسی قلعی دار دیگچہ میں ڈال دیں اور اس میں دو کلو گھی دیسی خالص ڈال کر نرم نرم آنچ پر پکائیں۔ خیال رہے کہ گھی گائے کا اور خالص ہو۔ جب پانی اور دودھ اچھی طرح خشک ہو جائیں اور صرف گھی باقی رہ جائے، اس کو صاف کپڑے سے چھان کر محفوظ رکھ لیں۔ یہ گھی آیور ویدک طب میں آشوگندھا وی گھرت کہلاتا ہے۔

اس کی خوراک 10 گرام سے 40 گرام تک مقرر ہے۔ یہ شدھ گھی روزانہ گائے کے گرم گرم دودھ کے ساتھ ملا کر پیتے رہنے سے ہر قسم کے امراض بادی و ریاحی کا قلع قمع ہوتا ہے۔ قوت حافظہ کو تقویت ملتی ہے۔ فربہ بدن اور چست ہوتا ہے۔ نہایت مستند اور بھروسے کی چیز ہے۔

آشوگندھا وی تیل: آشوگندھا وی گھرت کی طرح یہ تیل بھی آیور ویدک طب میں شہرۂ آفاق ہے۔ یہ تیل اپنے اندر وہ طاقت رکھتا ہے کہ بیان نہیں ہو سکتا۔ لیجئے یہ نسخہ بھی تیار کیجئے۔ اس کے استعمال سے شہرت آپ کے قدم چومے گی اور عوام آپ کی قابلیت کی مدح اور ثنا خواں رہے گی۔

کاغذ پہ رکھ دیا ہے کلیجہ نکال کر

250 گرام خشک اسگندھ کو سبز اور تازہ اسگندھ کے رس میں خوب پیس کر نغدہ تیار کریں۔ ازاں بعد اسگندھ کا رس چار کلو یا دو کلو اسگندھ کو جو کوب کر کے سولہ کلو پانی میں خوب جوش دیں۔ چوتھائی حصہ پانی باقی رہ جانے پر خوب مل چھان کر اس میں ایک کلو پختہ عمدہ تلوں کا تیل لے کر ملا لیں اور ایک قلعی دار دیگچہ میں ڈال کر تمام اشیاء برتن میں ڈال دیں اور نرم نرم آنچ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو آگ سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا ہونے کے بعد تیل کو چھان لیں اور بوتلوں میں بھر دیں۔ اس کا نام اشوگندھا وی تیل ہے۔

اس تیل کی روزانہ مالش کرنے سے جسم کا دبلا پن دور ہو کر جسم میں نئی زندگی بھر جاتی ہے۔ خون میں چستی اور جسم کے رگ و ریشہ میں ترو تازگی آ جاتی ہے۔ بہرہ پن، درد کان، کان کے کیڑے وغیرہ امراض میں کانوں میں نیم گرم تیل ٹپکانے سے عوارضات رفع ہو جاتے ہیں۔ نہایت بھروسے کی چیز ہے۔ یہ آپ کی شہرت کو چار چاند لگانے والا نسخہ ہے۔

آشوگندھا ارشٹ: لیجئے آیور ویدک طب کا ایک نہایت زود اثر اور مستند نسخہ نوٹ کر لیجئے۔ یہ اشوگندھا ارشٹ کے نام سے اشوگندھا کا کیمیائی ٹنکچر ہے۔ یہ ارشٹ دماغی اور جسمانی کمزوری کے لئے بہترین مشروب ہے۔ سر چکرانا، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا، جسم میں سستی اور کاہلی کا احساس، کام کرنے کو دل نہ چاہنا، غشی، مرگی، کمزوری، بچوں کا سوکھا، بواسیر، قوت ہاضمہ کی کمزوری اور سوداوی و بلغمی امراض کے لئے نہایت مفید ہے۔ آیور ویدک گرنتھوں یعنی بنگ سین

اور بھیج رتناولی میں اس ارشٹ کے بارے میں لکھا ہے کہ جس شخص کے کولہے، گردن، پیٹ سوکھ جائے اور جسم پر صرف پوست اور ہڈیاں ہی باقی رہ جائیں مگر چہرہ نسبتاً موٹا ہو، جسم پر نس اور ناڑیوں کا جال تار ہائے عنکبوت کی طرح پھیل جائے نیز پیٹ میں گولہ کا احساس ہو، کھانسی یا دمہ کے عارضہ میں مریض جاں بحق ہو رہا ہو، امراض شکم و سنگرہنی کا آزار و بال جان ہو، جسم میں چربی بڑھ جائے تو ایسے پریشان کن حالات میں اشوگندھا ارشٹ کا استعمال سنجیونی بوٹی سے کسی قدر کم نہیں۔

اس آرشٹ کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ اسگندھ ناگوری اڑھائی کلو، ستاور ایک کلو، پوست ہلیلہ کابلی نصف کلو، ہلدی نصف کلو، دار ہلدی نصف کلو، ملیٹھی نصف کلو، راسنا نصف کلو، بداری قند نصف کلو، درخت ارجن کی چھال نصف کلو، ناگرموتھا نصف کلو، تربد سفید نصف کلو، اننت مول (عشبہ) 320 گرام، صندل سفید 320 گرام، صندل سرخ 320 گرام، ورچ 320 گرام، چترہ 320 گرام۔

ان سب چیزوں کو جو کوب کر کے 500 کلو پانی میں جوش دیں۔ جب آٹھواں حصہ پانی باقی رہ جائے تو اس کو ٹھنڈا کر کے خوب مل چھان لیں۔ اس کو نہایت عمدہ چینی کے برتن میں یا چکنی مٹی کے برتن میں ڈال کر 40 کلو شہد ملا دیں اور مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف اس میں شامل کر دیں۔

سونٹھ، فلفل دراز، مرچ سیاہ، ناگ کیسر ہر ایک 80 گرام، دانہ ہیل کلاں، دارچینی، تیج پتر، گل خیرہ 160 گرام۔

سب کو باریک پیس کر اس ارشٹ میں شامل کریں اور برتن کا منہ مضبوطی سے بند کر کے بھوسہ میں دبا دیں۔ اگر موسم سرما ہو تو ایک ماہ اور اگر موسم گرما ہو تو 15 دن تک متواتر بھوسہ کے ڈھیر میں پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد برتن کو کھول کر اوپر کا پانی نہایت ہوشیاری سے اتار لیں اور بوتلوں میں بھر لیں۔

اس کی مقدار خوراک 12 گرام سے 50 گرام تک حسب طاقت مریض کو دی جاتی ہے۔ یہ لاثانی دوا کمی بصارت، نسیان، رنج اور غم اور بیس قسم کے امراض رفع کرتی ہے۔ یہ ارشٹ درازئ عمر اور شباب کو برقرار رکھنے کا ایک مستند آیور ویدک کرشمہ ہے۔ گویا انسانی مشینری کے پرزوں کی صفائی اور مرمت کے لئے ایک قدرتی معالج ہے۔

(حکیم ہردے نارائن شرما دلگیر)

اسگندھ بوٹی کے مجربات

اسگندھ وٹی: پیپل، اجوائن، پپلا مول ہر ایک 14 گرام، ستاور بدھارا، سونٹھ، اسگندھ ناگوری ہر ایک 28 گرام۔

سب کو باریک پیس کر چھان لیں اور گڑ بقدر ضرورت ملا کر چھوٹے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا لیں۔ جوڑوں کے درد اور کمر درد کے لئے معمول و مجرب ہے۔ خوراک ایک سے دو گولی مناسب بدرقہ سے استعمال کریں۔

وجع المفاصل: اسگندھ کی جڑ نکال کر سایہ میں خشک کر کے ہم وزن ملا کر محفوظ رکھیں۔ اگر کوئی مریض وجع المفاصل سے جکڑا ہوا ہو تو 6 گرام سفوف گائے کے آدھا کلو (500 گرام) دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اسی روز پسینہ لا کر فائدہ کرتا ہے اور پرماتما کی مہربانی سے مریض ایک ہفتہ کے اندر اچھا ہو جاتا ہے۔

Contents

کمزوری دماغ: اسگندھ کی جڑ نکال کر مٹی وغیرہ دور کر کے اس کا چھلکا اتار دیں اور سایہ میں خشک کریں اور سفوف بنالیں۔ خوراک ایک گرام یہ سفوف، ایک گرام دار چینی و شہد ملا کر چالیس روز کھائیں۔ کمزوری دماغ کا عارضہ دور ہو جائے گا۔

فالج: 25 گرام سادہ حلوہ میں اسگندھ کی جڑ کی چھال کا سفوف بقدر چار گرام سوتے وقت کھلائیں۔ فالج اور رعشہ کے لئے بہت مفید ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

....

اسطوخودوس

مختلف نام: اردو اُسطوخودوس۔ انگریزی سٹیکاڈوس (Stoecados) اور لاطینی میں (Lavendula Stcohaslinn) کہتے ہیں۔

یہ ایک خوشبودار بوٹی ہے جو ساحلی علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پڑوسی ممالک کی پہاڑیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں یہ بوٹی ہمالیہ پہاڑ اور کشمیر سے بھوٹان تک چار ہزار سے پانچ ہزار فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔ نیز مغربی بنگال، ٹراونکور اور نیلگری کی پہاڑیوں میں بھی پیدا ہوتی ہے۔

یہ پودا ہر سال بویا جاتا ہے۔ یہ پودا سردیوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ ہندوستان میں اس بوٹی کی کاشت کرنے کی کوشش کی گئی، تاہم اس سے تمام ضروریات پوری نہ ہو سکیں اور اب بھی اس کی درآمد کی جاتی ہے۔ اس کے پتے گچھوں کی شکل میں، پھول بکثرت خوشوں میں لگتے ہیں جن کا رنگ بنفشی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پھول آسمانی مائل بہ سفیدی اور اس کے اندر قدرے زردی اور سرخی بھی پائی جاتی ہے جن کے اوپر باریک رواں ہوتا ہے۔ اس میں تیز بو آتی ہے جس کو سونگھنے سے چھینک آتی ہے۔ یہ خوشہ جو کے بال کی طرح لیکن اس سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کا تنا ایک گز لمبا کھردرا ہوتا ہے۔ اس کے تخم معمولی سے چپٹے، گہرے زردی مائل بہ سیاہی اور ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس کو ملنے پر اس میں کافور کی سی بو آتی ہے۔ اس سے روغن کشید کیا جاتا ہے لیکن اس سے حاصل ہونے والا روغن خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کے روغن کو کافی اہمیت حاصل ہے۔

مزاج: یونانی اطباء نے اس کی تاثیر گرم و خشک بتائی ہے۔ اس پودے کے پتے اور پھول زیادہ مستعمل ہیں۔ یہ دونوں اتنے زیادہ نہ ملنے کی وجہ سے اس کا پورا پودا استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: یہ اسطوخودوس مفرح و مقوی قلب، مقوی اعضائے رئیسہ، مقوی بدن و احشاء، ہاضم، دافع سموم و تشنج، مقوی مثانہ، مقطع و معرق (پسینہ لانے والی) اور مقوی اعصاب ہے۔ اسطوخودوس ردی مادے کی تحلیل کرتا ہے۔ دل، دماغ، معدہ، جگر، تلی اور انتڑیوں کو طاقت دیتا ہے۔ خشکی پیدا کرتا ہے اور حقیہ بھی کرتا ہے۔ بلغم اور سودا میں نضج پیدا کر کے ان کو دستوں کی راہ سے خارج کرتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے پٹھوں اور پسلیوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ اعضائے مثانہ کو طاقت

دیتا ہے، معدہ کے امراض میں مفید ہے، امراض سینہ، نزلہ اور کھانسی میں مفید ہے۔ تمام قویٰ ظاہری اور باطنی کو قوت دیتا ہے، مقوی و محرک اعصاب ہونے کی وجہ سے اس کو اعضاء مارے جانے، لقوہ، رعشہ، مرگی، نزلہ، زکام دائمی اور دائمی سر درد میں استعمال کرانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بھڑ کاٹ لے تو اس کا رس مقام ڈنک پر لگا تا درد کو رفع کرتا ہے۔ اس کا سر پر ضماد بھول جانے کے مرض کو نفع بخش ہے۔ نیز جوڑوں کے درد میں اس کا ضماد آرام دیتا ہے۔ یہ درد شقیقہ کی لاجواب دوا ہے نیز اپھارہ کو دور کرتا ہے۔ اس کی دھونی استرخاء کے لئے مفید ہیں اس کے بیج بخاروں کے دفع کرنے میں بہت مفید ہیں۔ اسطوخودوس کا تیل زخموں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔ اس کا تیل سینے کے امراض، جگی اور اندرونی اعضاء کے شدید درد میں مستعمل ہے، نیز بیرونی طور پر دماغی الجھن کے درد کو ختم کرتا، جوڑوں کے درد اور پٹھوں کے دردوں میں اس کی ٹکور مفید ہے۔ سرکہ اور شراب بھی بنائی جاتی ہیں اس کا مربہ خشک اسطوخودوس سے تیار کیا جاتا ہے کیونکہ یہ تر و تازہ دستیاب نہیں ہوتا ہے۔

اگر کسی نے زہر کھا لیا ہو تو اسطوخودوس کو شراب کے ہمراہ استعمال کرانا چاہئے۔ اسطوخودوس کا شربت نفخ (اپھارہ) کو دور کرتا ہے، نیز امراض جگر اور تلی اور پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔ اسطوخودوس کا شہد کے ساتھ استعمال چوٹ، صدمہ اور رعشہ دماغی میں مفید ہے۔ نمک لاہوری اور سکنجبین کے ساتھ اس کا استعمال دست آور ہے۔ جوڑوں کے درد میں نمک لاہوری کے ساتھ ضماد کرنا مفید ہے۔ اسطوخودوس کا شربت تنہا یا شربت لیموں کے ہمراہ استعمال کرنا مصفیٰ خون، مقوی معدہ و مقوی دماغ ہے۔ اس کا مربہ شکر یا شہد میں ملا کر مسلسل استعمال کرنا پرانی مرگی میں نفع بخش ہے۔

مزاج: گرم و خشک ہے، جن لوگوں کے مزاج پر صفرا کا غلبہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے بے چینی، قے اور حلی ہوتی ہے۔ نیز پیاس بڑھاتا ہے، یہ گرم مزاج والوں کے معدہ میں صفرا پیدا کر کے نقصان پہنچاتا ہے۔ بچوں کے لئے مضر ہے۔ سکنجبین کے ساتھ اسطوخودوس کو استعمال کرنے کے بعد پھر کسی مصلح کی ضرورت نہیں پڑتی ہے نیز شربت اسطوخودوس کا مصلح شربت لیموں ہے۔

مقدار خوراک: تین گرام بطور جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اسطوخودوس میں روغن فراری جس میں کافور کی طرح بو ہوتی ہے، روغن کثیف اور الکوحل کی کچھ مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ (حکیم ڈاکٹر لطافت علی خاں، جے پور)

اُسطوخودس سے تیار ہونے والے مندرجہ ذیل مجربات نہایت آسان و زود اثر ہیں۔ بنا کر فائدہ اٹھائیں۔

دوائے درد شقیقہ: دھنیہ خشک 2 گرام، اسطوخودوس 3 گرام، کالی مرچ 6 عدد، باریک سفوف بنائیں۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانچ یا چھ بتاشے کھلا کر دیں اور ایک گھنٹہ بستر پر آرام کرائیں۔

دیگر: اسطوخودوس 3 گرام، کالی مرچ 7 عدد، دھنیہ خشک 4 گرام، پانی 75 گرام۔ تینوں چیزوں کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح گھوٹ چھان کر چھ سات بتاشے کھلا کر اوپر سے سورج نکلنے سے پہلے پلا دیں۔ پہلے دن ہی فائدہ معلوم ہوگا۔ دو تین دن کے استعمال سے آرام آ جائے گا۔

Contents

دیگر: اسطوخودوس، سونف، ریوند چینی، دھنیا خشک، نمک سیاہ، نوشادر ہم وزن، سفوف بنا لیں۔ ایک سے دو گرام ہمراہ پانی دیں۔

اطریفل اسطوخودوس: دماغی فضلات صاف کرنے کے لئے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے۔ سر کے درد کو دور کرتا ہے۔ اس کا لگاتار استعمال کرنا بالوں کو سیاہ رکھتا ہے۔ بلغمی اور سوداوی بیماریوں میں مفید ہے۔

چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی، چھلکا ہلیلہ، کابلی ہرڑ کالی، آملہ صاف، سنا مکی کے پتے، تربد سفید، بسفائج، اسطوخودوس، مصطگی، افتیمون، کشمش منقیٰ (دانے نکالے ہوئے) ہر ایک 20 گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ کر چھان لیں اور روغن بادام شیریں 100 گرام میں خوب مل کر شہد خالص 775 گرام کے قوام میں ملا کر رکھ لیں۔

خوراک: 6 گرام سے 10 گرام تک عرق سونف یا عرق گاؤزبان یا تازہ پانی 125 گرام کے ساتھ صبح نہار منہ اور رات کو سوتے 2 وقت استعمال کرائیں۔

اطریفل ملین: سر درد اور آنکھوں کے درد کو فوراً آرام دیتا ہے، پرانے درد سر اور دماغی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

چھلکا ہرڑ کابلی، چھلکا ہلیلہ، ہرڑ سیاہ، آملہ صاف، تربد صاف ہر ایک دس گرام، سونف، ریوند چینی، مصطگی شدہ، سقمونیا شدہ، اسطوخودوس ہر ایک وزن سے تین گنا۔ دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد خالص کے قوام میں حسب معمول اطریفل بنائیں۔ خوراک 6 گرام سے 10 گرام تک رات کو سوتے وقت عرق سونف یا گرم پانی سے استعمال کرائیں۔

شربت اسطوخودوس: سوداوی و بلغمی مواد کو نکالتا ہے، دماغ کا تنقیہ کرتا ہے اور دماغی طاقت کو بڑھاتا ہے۔

اسطوخودوس 80 گرام، بسفائج، بادرنجبویہ، گاؤزبان ہر ایک 15 گرام، سب دواؤں کو پانی میں جوش دے کر اور مل چھان کر چینی سفید آدھا کلو ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔

خوراک: 40 گرام ہمراہ عرق گاؤزبان 125 دیں۔

معجون نجاح: دماغی امراض میں مفید ہے۔ چھلکا ہرڑ پیلی، چھلکا ہرڑ کابلی، ہرڑ کالی، چھلکا ہرڑ، آملہ ہر ایک 30 گرام، بسفائج فستقی، افتیمون ولایتی، اسطوخودوس، تربد سفید ہر ایک 15 گرام۔
ان سب ادویات کو کوٹ چھان کر روغن بادام خالص میں چکنا کر کے تین گنا شہد کے قوام میں ملا لیں اور 40 یوم کے بعد استعمال کریں۔

خوراک: 6 گرام سے لے کر 12 گرام تک صبح کو نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت، ہریانہ)

اسطوخودوس کے آزمودہ مجربات

ناک کے کیڑے: ناک میں اسطوخودوس کے جوشاندہ کی ایک دو بوندیں ڈراپر سے ڈالنے سے ناک کے اندر

کے کیڑے باہر آجاتے ہیں۔

سر درد: اسطوخودوس کے پتوں کو پانی میں پیس کر اس کا ماتھے پر لیپ کرنے سے سر درد کو آرام آجاتا ہے۔

دیگر: اسطوخودوس، گاؤزبان، گل بنفشہ ہر ایک تین تین گرام لے کر 50 گرام پانی میں جوشاندہ بنائیں، چھان لیں اور چینی ملا کر استعمال کریں۔ سر درد کے لئے مفید ہے۔

زکام: اسطوخودوس، ہنسراج، گاؤزبان ہر ایک تین تین گرام، انجیر ایک عدد لیں اور 50 گرام پانی میں پکا کر چھان کر اس میں شہد خالص ملا کر صبح و شام پینے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

دیگر: اسطوخودوس، ملیٹھی (چھلی ہوئی) اور گل بنفشہ ہر ایک تین تین گرام، 50 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر چھان کر پینے سے بلغم پتلا ہو کر نکل جاتا ہے جس سے زکام کو آرام آ جاتا ہے۔

دمہ: اسطوخودوس، سونف، زوفا، ملیٹھی چھلی ہوئی ہر ایک تین تین گرام کو 50 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ چھ گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں اور اس میں خالص شہد 5 گرام ملا کر صبح و شام پینے سے دمہ کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: اسطوخودوس تین گرام، ہنسراج تین گرام، انجیر تین دانہ، پانی 50 گرام میں پکا کر چھان کر شہد خالص ملا کر پلائیں۔ دمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

معجون اسطوخودوس: اسطوخودوس، آکاس بیل، عاقرقرحا اصلی، بسفائج سب برابر برابر لے کر کوٹ چھان کر تین گنا منقیٰ (بیج نکال کر) اس میں گوندھ کر معجون بنا لیں۔ خوراک دس گرام ہمراہ تازہ پانی سے دیں۔ بلغمی مرگی کے لئے مفید ہے۔

مربہ اسطوخودوس: اسطوخودوس کے تازہ پھول لے کر تین گنا چینی ملا کر مربہ بنا لیں، پندرہ گرام تازہ پانی کے ساتھ لینے سے دماغی پریشانی اور دماغی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

تیل اسطوخودوس: اسطوخودوس، افسنتین ہر ایک 25 گرام لے کر 400 گرام پانی میں ملا کر 24 گھنٹے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر دھیمی آگ پر جوش دیں۔ جب 1/4 حصہ باقی رہ جائے تب مل کر چھان لیں، پھر اس میں خالص تلی کا تیل 250 گرام ملا کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے اور تیل باقی رہ جائے، تب اتار لیں اور چھان کر شیشی میں ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر تین چار بوند نیم گرم کان میں ڈالیں۔ درد کان اور کان کی سوجن کے لئے بھی مفید ہے۔

آدھے سر کا درد: اسطوخودوس 3 گرام، سوکھا دھنیہ 3 گرام، کالی مرچ چھ دانہ، سب کو مناسب پانی میں سل بٹہ پر پیس کر چھان لیں اور سورج نکلنے سے پہلے پلا دیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے بتاشہ یا مصری کھا کر استعمال کریں کیونکہ کبھی کبھی اس کے پینے سے قے ہو جاتی ہے۔ یہ آدھے سر درد مائیگرین (Migrain) کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

اُشق - اوشن چتر

مختلف نام: مشہور نام اُشق - فارسی اشق - عربی اُشج - ہندی کانمر - سنسکرت اوشن چتر - لاطینی ڈوریما ایمونیا کم ڈی، ڈون (Dorema Ammoniacum D. Don) اور انگریزی میں گم ایمونیا کم (Gum Amonia Cum) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک رال دار گوند ہے جو کہ درخت طرثوث سے جب کہ اس کو پھول و پھل آئے ہوئے ہوتے ہیں۔ حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے گول دانے ہوتے ہیں، جیسے کہ آنسو یا شبنم کے صاف وشفاف قطرے ہیں لیکن کبھی چند دانے مل کر بڑی بڑی ڈلیاں بھی بن جاتی ہیں۔ رنگ زردی مائل بھورا جو دیر تک پڑا رہنے سے سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کو پانی میں حل کرنے سے دودھ کی طرح شیرہ بن جاتا ہے۔ یہ ایران اور پنجاب میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تر ہینگ، لوبان، گوند اور رال دار چیزوں کے ساتھ اس کو ملا کر دیتے ہیں۔ کبھی مٹی اور باریک پتھر بھی ملا دیتے ہیں جس سے یہ ملاوٹی ہو جاتا ہے۔ اعلیٰ قسم وہ ہوتی ہے جو مصطگی رومی و کندر کی طرح صاف وشفاف نظر آئے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: 1/2 سے ایک گرام تک سفوف ہمراہ شہد خالص دیں۔

فوائد: سوجن دور کرنے، پیشاب و ایام کھولنے کے علاوہ دست لاتا ہے۔ اس کا لیپ خنازیر و جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ اسے دماغی امراض میں بھی مناسب ادویات کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر لیپ کرنے سے پرانے درد کے جوڑوں کو آرام ملتا ہے اور اندرونی استعمال کرنے سے بلغمی دمہ اور کھانسی کے لئے مفید علاج ہے۔

اُشق - اوشن چتر کے آسان و آزمودہ مجربات

غرغرہ اُشق: اشق 25 گرام کھرل میں ڈال کر موٹا موٹا کوٹ لیں اور ایک کلو عرق گاؤزبان بڑھیا ملا کر تھوڑا تھوڑا عرق ڈالتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں، جب سارا عرق ڈال دیا جائے اور عرق دودھ کی طرح سفید ہو جائے تو باریک کپڑے سے چھان لیں۔ 12 گرام سے 20 گرام تک غرغرہ کرنے کے لئے اس عرق کو استعمال کریں۔ گلے کی سوجن و خراش کے لئے مفید ہے۔

حب اشق: اشق 18 گرام، اجوائن خراسانی 12 گرام، چھلکا جڑ آک 6 گرام۔ ان تینوں ادویات کو آپس میں

کھرل کر کے شہد کی مدد سے نخود کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک سے 2 گولی ہمراہ پانی دیں۔ بلغمی دمہ، پرانی کھانسی کو دن میں 2 سے 3 بار ایک ایک خوراک دیں، مجرب ہے۔

اشوک - اشوکا

مختلف نام: اردو، بنگالی، مراٹھی میں اشوک کہتے ہیں۔ بمبئی میں اشوک، اشوپال اور اشوپولو۔ گجراتی اشوپولو۔ تامل میں آسوتی۔ تیلگو میں اشوک، اشوکم، کناری، آشوک پترجیو۔ لاطینی میں ریرواونگ فولین سارا کا انڈیکا (Rerauong Folin Saraca Indica) اور انگریزی میں جونوسیا اشوکا (Jonosia Asoka) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ ہندوستان کا ایک مفید اور مشہور درخت ہے، بھارت میں مغربی بنگال، بمبئی، حیدرآباد دکن، مجور اور لنکا کے باغوں کی پگڈنڈیوں پر لگایا جاتا ہے۔ جنوبی اور شمالی ہند میں بھی کثرت سے پایا جاتا ہے۔

شناخت: اس درخت کی اونچائی دس سے پندرہ فٹ تک ہوتی ہے۔ یہ نہایت سایہ دار اور سدا بہار درخت ہے۔ یہ درخت سیدھا خوب پھیلا ہوا اور اس کی شاخیں بہت گھنی ہوتی ہیں۔ اس کی چھال باہر سے مٹیالی اور اندر کی طرف سے کافی لال رنگ کی ہوتی ہے۔ تنے کی چھال باہر سے کھردری نہیں بلکہ ہموار ہوتی ہے۔ اگر اس کی چھال کا جوشاندہ تیار کیا جائے تو نہایت خوبصورت سرخ رنگ کا تیار ہوتا ہے اس کی لکڑی بھورے رنگ میں قدرے سرخی مائل ہوتی ہے۔ اس کے پتے عموماً ایک دوسرے کے مقابل لگتے ہیں اور پتلی پتلی شاخوں پر تین سے چھ جوڑے ہوتے ہیں۔ یہ عموماً دونوں طرف سے نوک دار اور لگ بھگ دس انچ لمبے اور دو انچ چوڑے ہوتے ہیں اور آم کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ نئے پتے ملائم اور خوبصورت سرخی مائل تانبے کے رنگ سے ملتے جلتے ہیں۔ بعد میں بڑے ہو کر یہ پتے سبز رنگ اختیار کر لیتے ہیں۔

پتے: اس کے پتے آم کے پتوں کی طرح چھ سے نو انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ نوک دار سبز، داغ دار نوخیز پتے نیم شفاف اور کنارے لہر دار ہوتے ہیں۔

پھول: مارچ، اپریل میں پتوں کی بغل سے پھول کی شاخیں نکلتی ہیں۔ یہ شاخیں ایک انچ کے قریب لمبی، نرم و نازک، پتلی، روئیں دار ہوتی ہیں اور ڈنڈی کے درمیان ایک چوکاس لائن دار گرہ ہوتی ہے اور ان شاخوں پر پھول لگتے ہیں۔ ایک جگہ دو یا اس سے زائد دس بارہ کی تعداد تک پھول لگتے ہیں۔ کلیاں نصف انچ یا قدرے زیادہ لمبی ہوتی ہیں پھولوں کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔

پھل: اس کا پھل فالسہ کی مانند لیکن اس سے قدرے طویل ہوتا ہے۔ پختہ پھل سیاہ رنگ کا اور ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔

نقلی اشوک: نقلی اشوک کے درخت کی چھال کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے اور اس کی لکڑی بھی نرم ہوتی ہے۔

Contents

اس کے برعکس اصلی اشوک کی چھال کا رنگ سرخی مائل بھورا ہوتا ہے۔ اگر اصلی اشوک کا جوشاندہ تیار کیا جائے تو اس کا رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے۔ نقلی اشوک کی چھال کا جوشاندہ بالکل سرخ نہیں ہوتا۔

نقلی اشوک کا نام گجراتی زبان میں آلوپالو ہے۔ اور اصلی کا اشوک ہے ایک اور امر بھی قابل غور اور احتیاط طلب ہے اور آج کل بازار میں لوگ اشوک کی چھال کے دھوکہ میں کپنال کی چھال فروخت کرتے ہیں۔ ان دونوں میں مشابہت یہ ہے کہ جس طرح اشوک کی چھال کا جوشاندہ گہرے سرخ رنگ کا ہوتا ہے اسی طرح کپنال کی چھال کا جوشاندہ بھی گہرا سرخ رنگ دیتا ہے۔ اس لئے خریدار دھوکا کھا سکتا ہے لہٰذا اسے قابل اعتبار جگہ سے ہی خریدنا چاہئے۔

مزاج: سرد، کڑوا، قابض اور رنگ کو نکھارنے والا اور ذائقہ کسیلا ہے۔ (بھاؤ پرکاش نگھنٹو)

مقدار خوراک: عرق اشوک 10-15 گرام کھانا کھانے کے بعد دیں، ٹنکچر اشوک 5 بوند، 20 گرام پانی میں ملا کر دیں۔

ماڈرن تحقیقات: جدید کیمیاوی امتحان سے معلوم ہوا ہے کہ اشوک کی چھال میں ٹے نین (Tanin) پایا جاتا ہے اور اس کے ساتھ بعض دوسرے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جن کو علیحدہ نہیں کیا جا سکا۔

فوائد: اشوک کا درخت درحقیقت مختلف امراض میں نہایت مفید اور شافی اثرات کا حامل ہے۔ خصوصاً عورتوں کی بیماریوں میں اس کے حیرت انگیز اثرات تو ہندوستان کے علاوہ یورپ میں بھی تسلیم کئے جاتے ہیں اور وہ اس کی پیٹنٹ دوائیں بنا کر فروخت کر رہے ہیں۔ اشوک حابس خون کی وجہ سے ایام کثرت سے آنے اور اس کی دوسری بیماریوں کے لئے نہایت مفید ہے۔

کلکتہ کے مشہور ڈاکٹر ڈی، این چیٹر جی کہتے ہیں کہ میں نے ایام کی ہر قسم کی خرابی، رحم کے مختلف امراض اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والے دوسرے امراض مثلاً دائمی قبض، دوران سر، پیشاب کی سوزش وغیرہ وغیرہ میں اشوک کو بہت ہی مفید پایا۔ بے شمار عورتیں اس سے بالکل تندرست ہو گئیں۔ اگر عورت کو ایام درد سے اور تھوڑی مقدار میں آئیں یا تھوڑے عرصہ آ کر بند ہو جائے یا بے قاعدہ ہو کر آئے۔ ان تمام صورتوں میں مرض مزمن یا غیر مزمن، ہر صورت میں اس کا استعمال مفید اور نافع ہے۔ ڈاکٹر چیٹر جی نے اس دوا پر سالہا سال تجربات کرنے کے بعد یہ رائے ظاہر کی ہے کہ اشوک ایام کی تمام بیماریوں میں بہت کامیاب اور قابل اعتماد دوا ہے۔ ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ ان کی بوڑھی دادی نے ایک بار بتایا کہ اشوک جسم کے کسی حصے سے بھی خون بہنے کو بند کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنی دادی کی بات سن کر ایک نوجوان مریضہ جو کہ سل کے موذی مرض میں گرفتار تھی اور پندرہ روز سے خون تھوک رہی تھی اور کافی ادویات دینے پر بھی آرام نہ آتا تھا۔ ٹنکچر اشوک کی پہلی ہی خوراک پلائی کہ اس کا خون بند ہو گیا۔ اسی طرح ایک اور عورت کہ جس کا حمل ضائع ہو گیا تھا، کافی دن گزر جانے کے بعد بھی اس کو خون آ رہا تھا اور دن بدن کمزور ہوئی جا رہی تھی اور کسی دوا سے بھی یہ خون بند ہونے میں نہیں آتا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے مریضہ کو ٹنکچر اشوک کی تین چار خوراکیں چوبیس گھنٹے میں تجویز کیں جس سے اس کا خون بالکل بند ہو گیا اور مریضہ چند روز کے بعد تندرست و توانا ہو گئی۔

ڈاکٹر چیٹر جی لکھتے ہیں کہ مسٹر ایس ڈی عمر 35 سال خونی بواسیر میں مبتلا تھے۔ خون سرخ، چمکدار اور درد سے خارج ہوتا۔ قبض کی شکایت رہتی۔ پیشاب میں سوزش اور ہاتھ کی ہتھیلیوں میں اور پیروں کے تلوؤں میں اور آنکھوں میں شام کے وقت جلن ہوتی۔ مریض یہ تکلیف بیان کرنے کے وقت رو پڑا۔ میں نے اس کو کئی دوائیں دیں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔ اتفاقاً اشوک کے ٹنکچر کا خیال آ گیا اور میں نے اس کو ٹنکچر اشوک پانچ بوند، پانی 20 گرام میں ملا کر دیا۔ دوسرے ہی روز مریض کا خون بند ہو گیا اور اب ایک سال ہو چکا ہے کہ مریض کو دوبارہ بواسیر کے خون کو شکایت پیدا نہیں ہوئی۔

ڈاکٹر ڈی این رائے ایم ڈی کی رپورٹ ہے کہ ایک عورت جس کی عمر قریباً ستائیس سال تھی۔ اب تک کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ گذشتہ ایک سال کے عرصہ سے ایام کی بے قاعدگی اور ایام کی کمی میں مبتلا تھی۔ نرس سے اندرونی اعضاء کا معائنہ کرایا گیا لیکن کسی قسم کی خرابی ظاہر نہیں ہوئی۔ البتہ اس کو ایام شروع ہونے میں ایک ہفتہ باقی تھا اس کو میں نے ٹنکچر اشوک کی ایک ایک خوراک صبح و شام دی اور ہدایت کی کہ جب ایام شروع ہو جائیں تو اس وقت بھی یہی دوا دی جائے۔ چنانچہ اس کے استعمال سے ایام زیادہ مقدار میں اور بغیر تکلیف آئے۔ مریضہ نے کئی ماہ تک اس دوا کو استعمال کیا اور بالکل صحت یاب ہو گئی۔

مسز ڈی جس کی عمر قریباً 40 سال تھی، جسمانی لحاظ سے مضبوط اور تندرست معلوم ہوتی تھی۔ شروع سے ایام کی بے قاعدگی کی شکایت تھی۔ تیرہ سال کی عمر سے ایام شروع ہونے کے ساتھ ہی اس کو تکلیف شروع ہو گئی۔ ایام شروع ہونے سے پہلے ہی پیڑو میں درد، سر میں درد، بھوک کا نہ لگنا، چہرہ لال ہو جانا وغیرہ عوارض پیدا ہو جاتے۔ کبھی معمولی مقدار میں خون آ جاتا اور پھر بند ہو جاتا۔ کبھی دو تین ماہ تک خون بند رہتا جس کی وجہ سے لڑکی موٹی ہوتی چلی گئی۔ لیڈی ڈاکٹر نے اندرونی اعضاء کا معائنہ کیا اور اعضائے مخصوصہ میں کسی قسم کی خرابی محسوس نہیں کی۔ لڑکی کو جب میرے پاس لایا گیا تو اس کو تین ماہ سے ایام بند تھے۔ میں نے ٹنکچر اشوک تجویز کیا۔ میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ صرف ایک ہی روز میں ایام جاری ہو گئے۔ دوا صبح، دوپہر اور شام دن میں تین مرتبہ جاری رکھی گئی جس کی وجہ سے خوب صفائی ہو گئی۔ پھر کئی ماہ متواتر اس کا استعمال کیا گیا اور عورت کے ایام بالکل باقاعدہ ہو گئے اور صحت بھی ٹھیک ہو گئی۔

مریضہ جس کی عمر تقریباً 13 یا 14 سال تھی، ایک پتلی دبلی اور نازک اندام لڑکی تھی جس کو پہلی مرتبہ ایام بارہ سال کی عمر میں آئے اور سیلان کی شکایت ہو گئی۔ اعصابی مزاج ڈرپوک اور چڑچڑی تو پہلے ہی تھی۔ ایام کی بے قاعدگی سے ہسٹریا کے دورے بھی پڑنے لگے اور اس کے ساتھ وحشت، بے خوابی، نیند میں چونک جانا، بھوک کا ٹھیک نہ لگنا اور دیگر عوارض پیدا ہونے لگے۔ چنانچہ اس کو بھی ٹنکچر اشوک استعمال کرایا گیا۔ تین روز کے بعد ایام کا خون جاری ہو گیا اور تمام عوارض میں کمی ہونے لگی۔ اگلے مہینے ایام شروع ہونے سے چند روز قبل ٹنکچر اشوک کی چند خوراکیں دی گئیں جس سے اس کو کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ اگر کبھی کوئی تکلیف محسوس ہوتی تو اس کی والدہ ٹنکچر اشوک کی ایک دو خوراک دے دیتی اور وہ ٹھیک ہو جاتی۔

ماہرین طب جدید اشوک کے بارے میں لکھتے ہیں کہ ”اشوک ایک طاقتور مسکن رحم ہے اور اس کا باطن رحم پر قابض اثر ہے۔ استرخا اور نزیف رحمی حالتوں پر یہ دوا بہت خوشگوار اثر ڈالتی ہے“۔

اشوک ایام کے دشواری سے آنے والے عارضہ یا دنوں کے رک رک کر آنے، دنوں کا بے راہ آنا۔ اس مرض میں ایام بند ہو کر یا نہایت قلیل مقدار میں آتا ہے اور یہی خون دوسرے اعضاء مثلاً ناک، منہ، پیشاب اور پاخانے کے راستے

Contents

رحم کی کمزوری (Weakness of Uterus) کے عوارض میں بھی اشوک مفید دوا ہے۔ رحم کی کمزوری کے باعث حمل قرار نہ پائے۔ اس قسم کے عوارض میں بھی اشوک مفید دوا ہے۔ رحم کی کمزوری، کثرت ایام، اندام نہانی میں آنے لگتا ہے۔ حمل کے ایام میں جریان خون ہونے یا رحم کے اپنی جگہ سے ٹل جانے، کثرت ایام، اندام نہانی میں باعث حمل قرار نہ پائے۔ حمل کے ایام میں جریان خون ہونے یا رحم کے اپنی جگہ سے ٹل جانے، سن یاس یعنی مینو پاز (Meno Pause) یعنی جب عورت اینٹھن (Vaginismus)، استرخار رحم، سیلان اور عوارضات سن یاس یعنی مینو پاز (Meno Pause) یعنی جب عورت کی عمر چالیس پینتالیس کے قریب ہوتی ہے تو اس میں استقرار حمل کی صلاحیت باقی نہیں رہتی اور ان مختلف عوارض مثلاً درد سر، درد کمر، دوران سر، اختلاج القلب، اختناق الرحم، نفخ شکم، پسینے کی کثرت وغیرہ جیسے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں اور ان تمام شکایات میں اشوک ایک قابل قدر دوا ہے اور مریض کی صحت کا کامیاب علاج ہے۔

آیورویدہ میں "اشوکا ارشٹ" ان عوارضات کا شافی علاج ہے۔ خوراک 15 ملی لٹر سے 30 ملی لٹر تک برابر پانی ملا کر کھانا کھانے کے بعد دیں۔

یونانی علاج میں عرق اشوک دس پندرہ گرام کھانا کھانے کے بعد دیں، یا اشوک چورن کا استعمال بھی از حد مفید ہے۔ مندرجہ بالا امراض میں اشوک نہایت کامیاب اور مفید علاج مانا گیا ہے۔ (حکیم انیس احمد صدیقی)

اشوک کے آسان و آزمودہ مجربات

1- اشوک کی چھال کا سفوف 6 گرام، تال مکھانہ کا سفوف 4 گرام، چینی 10 گرام، سب کو ملا لیں۔ دس گرام کی مقدار میں ہمراہ نیم گرم دودھ دن میں دو بار لیں۔ سیلان کو بہت ہی مفید ہے۔

2- اشوک کی چھال، بانس کی جڑ، میتھی، پتھروا کی جڑ، سویا، اجوائن، سب برابر لے کر سفوف بنا لیں، 5 سے 9 گرام سفوف کو 100 گرام پانی میں جوش دیں۔ چوتھائی رہنے پر چھان کر دن میں دو بار دیں۔ ایام کے چار دن پہلے اور چار دن بعد دینے سے ایام کی بے قاعدگی دور ہو جاتی ہے۔

3- اشوک کے جوشاندہ میں پھٹکری سفید ڈال کر پیشاب والی جگہ کو دھونا سیلان الرحم کے لئے مفید ہے۔

4- سوجن کے لئے: اشوک کی چھال، پتھروا (پنچانگ) اور امر بیل کے جوشاندہ سے ٹکور کریں۔ سوجن کم ہو جاتی ہے۔

5- اشوک کے اندر کی چھال، پٹھانی لودھ، سیلکھڑی، گولر کا کچا پھول، بیج چھوٹی الائچی، ماز و پھل، دھائے کے پھول، چنیا گوند، مولسری کی چھال، کیکر کی کچی پھلی۔ سب کو برابر لے کر کوٹ کر سفوف بنا لیں اور کپڑ چھان کر لیں۔ ان سب کے برابر چینی ملا لیں۔ خوراک 4 سے 6 گرام ہمراہ دودھ گائے دیں۔ سیلان کے لئے مفید ہے۔

6- اشوک کی چھال، اشوگندھا، ناگ کیسر، کیکر کی پھلی، برابر لے کر سفوف بنا لیں۔ دو سے تین گرام صبح و شام گرم پانی کے ساتھ لیں۔ سیلان کے لئے از حد مفید ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

اشوک ارشٹ (بھیشج رتناولی): اشوک کی چھال پانچ کلو موٹا موٹا کوٹ کر ساٹھ کلو پانی میں اس قدر پکائیں کہ پانی سولہ کلو رہ جائے۔ تب اتار لیں۔ سرد ہونے پر گڑ دس کلو، پھول دھاوا 768 گرام، زیرہ کالا، ناگرموتھا، سونٹھ، دار ہلدی، نیلوفر، ترپھلہ، مغز گری آم، زیرہ سفید، بانسہ، صندل سفید ہر ایک 48 گرام باریک کر کے ملائیں اور حسب دستور ارشٹ تیار کر لیں۔

خوراک: 10 سے 20 گرام ہمراہ برابر پانی ملا کر کھانا کھانے کے بعد دیں۔ سیلان، ایام کی تنگی، رحم کی سوجن اور اولاد کی آرزو کے لئے مفید ہے۔ بخار، اختناق الرحم، بواسیر، بھوک نہ لگنے، سوجن وغیرہ میں بھی فائدہ مند ہے۔ یہ ارشٹ عورتوں کا خاص ساتھی ہے۔ رحم کے تمام امراض میں مفید ہے اور طاقت دیتا ہے۔ بے قاعدگی ایام کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ رحم کو طاقتور بنا کر اولاد کی آرزو کو پوری کرتا ہے۔ دوران استعمال میں غم و غصہ سے دور رہیں۔ بوجھ نہ اٹھائیں، دن کو سونا، ترشی اور دیر ہضم خوراک سے بھی پرہیز لازمی ہے۔ بازاری مٹھائیوں کا استعمال بھی منع ہے۔

اشوک گھرت: اشوک کی چھال دو کلو لے کر چار گنا پانی میں جوشاندہ کریں، 1/4 حصہ رہنے پر نیچے اتار لیں اور چھان لیں۔ بعد میں ایک کلو زیرہ کو چار گنا پانی میں پکا کر آدھا رہنے پر اتار کر چھان لیں۔ پھر جیوک، رشی بھک، میدہ، مہا میدہ، کاکولی، کھیر کاکولی، مگد پرنی، جیونی، ملیٹھی، چرونجی، فالسہ، رسونت، اشوک کی چھال، منقی، ستاوری، چولائی کی جڑ ہر ایک 30-30 گرام لے کر کلک کریں۔ بعد میں کلک، اشوک کا جوشاندہ، زیرہ کا جوشاندہ، چاولوں کا دھوون دو کلو، بکری کا دودھ دو کلو، بھنگرے کا رس دو کلو اور گائے کا گھی دو کلو لے کر سب کو ایک کڑاہی میں ڈال کر آیوروید طریقہ کے مطابق پاک کریں۔ پاک ہو جانے پر گھی چھان لینے پر ایک کلو چینی ملا دیں۔

خوراک: دس سے بارہ گرام دن میں دو بار دیں۔ یہ گھرت (گھی) عورتوں کے سب قسم کے امراض کے لئے از حد مفید ہے۔ سیلان، درد رحم، بھوک نہ لگنا، خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جسم میں طاقت اور عمر کو بڑھاتا ہے۔ مشہور آیوروید گرنتھ بھیشج رتناولی میں اس کے فوائد کی بہت تعریف کی گئی ہے اور عورتوں کے ہر مرض میں مفید بتایا گیا ہے۔ (بھیشج رتناولی)

اشوک - اشوکا

ٹنکچر اشوک بڑی بڑی فارمیسیاں بنا کر فروخت کر رہی ہیں۔ اس کی آسان ترکیب درج ذیل ہے۔

یہ عورتوں کے ایام کے دشواری سے آنے والے عارضہ یا ناک، منہ، پیشاب، پاخانہ کے خون، رحم کی کمزوری اور جریان خون کے لئے بھی مفید ہے۔

اشوک کے درخت کی خشک چھال جو بہت پرانی سڑی ہوئی اور کرم خوردہ نہ ہو۔ دوائی بنانے کے کام میں لائی جائے۔ چھال کو کوٹ کر باریک سفوف بنا لیں۔ اب اس سفوف کو شیشے کے چوڑے مرتبان میں ڈال کر اس میں الکوحل (50 فیصدی والا) کو 9 گنا مقدار میں ملا لیں۔ جار بالکل نیا اور صاف ہو۔ اب اس پر مضبوط شیشے کا ڈھکن کس کر اندھیری ٹھنڈی مگر خشک جگہ میں ڈھک کر رکھ دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ ہلا دیں۔ ایسا کرنے سے چھال کا تمام اثر الکوحل میں آ جائے گا۔ سات دن تک دوا پڑی رہے۔ بعد میں اس کو فلٹر پیپر یا موٹے کپڑے کی دو چار تہہ اکٹھا کر کے اس سے چھان کر شیشیوں، بوتلوں میں بھر لیں۔ نیچے بیٹھی اشوک کی چھال سے تمام اثر نکل کر الکوحل میں آ جائے گا۔ سیال دوا میں اس کو بالکل نہ جانے دیا جائے

Contents

بلکہ اس کو بیکار سمجھ کر چھان کر پھینک دیا جائے۔ الکوحل اڑنے والی چیز ہے اس لئے جار یا دوا سے بھری بوتلوں وشیشیوں پر محفوظ ڈاٹ لگا کر رکھا جائے۔ کارک یا ڈھکن ڈھیلا رہ جانے سے تمام دوا اڑ جائے گی۔

الکوحل سے تیار شدہ دوا کو آگ کے نزدیک نہ لایا جائے کیونکہ اس طرح معمولی لاپرواہی سے اس کو آگ لگ سکتی ہے۔ سخت دھوپ یا روشنی میں بھی اس کا اثر کم ہوجاتا ہے۔ اس لئے اس کو ہمیشہ ٹھنڈی اور اندھیری جگہ میں رکھا جائے۔ دوا کی شیشیوں اور بوتلوں کو کالے کاغذ میں لپیٹ دینے یا ڈبی میں ڈال دینے سے اندھیرا ہو جانے کے سبب دوا کے اوصاف کم نہ ہونے پائیں گے۔ تجارت کرنے کی غرض کے لئے اشوک ٹنکچر کو 12 گرام، 25 گرام اور 250 گرام کی شیشیوں میں بند کیا جاتا ہے۔

اشوکا ٹنکچر کی مقدار وترکیب استعمال: مریضوں کو اشوک کی چھال یا چھال کا جوشاندہ دینے کی نسبت اس کا ٹنکچر دینا نہایت موزوں ہے، نازک مزاج عورتیں اس کی چھال کا کڑوا کسیلا تین چار گرام سفوف یا اس کا 12 گرام جوشاندہ استعمال کرنا سخت تکلیف دہ محسوس کریں گی اور ان کو آسانی سے نہ کھا سکیں گی۔ اس کے علاوہ چھال کوٹنا، چھاننا بھی بذات خود ایک بھاری سردردی ہے۔ اشوکا ٹنکچر کا اثر سالوں پڑا رہنے پر بھی کمزور نہیں ہوتا۔

اس کے چند قطرے پانی میں ملا کر آسانی سے پیے جا سکتے ہیں۔ تین سے دس قطرے ٹنکچر کو 12 گرام تازہ پانی میں ملا کر مریضہ کو پلا دیں۔ دن میں ایسی تین چار خوراکیں پلائی کافی ہیں۔ کئی دفعہ دو دو گھنٹہ بعد بھی دوا دینی موزوں ہوتی ہے۔ کئی مریضوں کو ایک دو قطرے دوا پانی میں ملا کر دینی کافی ہوتی ہے۔ مریضہ کی عمر، مرض کی کمی یا زیادتی کو دیکھ کر کم یا زیادہ قطرے دوا دے کر مرض کو دور کیا جا سکتا ہے۔ نہایت اعلیٰ اور زود اثر ہے۔ مندرجہ بالا امراض میں دے کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

••••••••••••••••••

افسنتین

مختلف نام: ہندی میں کرمالا- گجراتی میں اودامسہ کرمانی- فارسی میں شیر عربی، افسنتین الجر- انگریزی نام آرٹی میسیا سیری ٹاٹما (Artemesia Maritima) کہتے ہیں۔ مارکیٹ میں عام دستیاب ہے۔

شناخت: یہ پودا ہمالیہ پہاڑ پر چار ہزار فٹ کی بلندی سے شروع ہو کر بارہ ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔ یونان اور روما کی پرانی طبی کتب میں اس دوائی کا ذکر پایا جاتا ہے اور ان ویشوں کے معالجین پیٹ کے کیڑے خارج کرنے کے لئے آج سے ہزاروں سال سے اس دوائی کا استعمال کرتے تھے اور ہندوستانی وپاکستانی طبیب آج بھی اس کے پھولوں کا استعمال بطور دوائی کرتے ہیں۔ اس بوٹی کا آیورویدک کتابوں میں کوئی ذکر نہیں۔ طب جدید میں اس بوٹی کا جوہر نکالا جاتا ہے جو "سینٹونین" کہلاتا ہے۔ سینٹونین ایلوپیتھک فارماکوپیا کی ایک مہنگی دوا ہے۔

اس بوٹی کی شناخت یہ ہے کہ پتے پودینہ کی طرح ہوتے ہیں، تنا گھاس کی قسم کا سیدھا اور شاخ دار ہوتا ہے جس پر

سفید رو، پتلے ہوتے ہیں۔ شاخوں پر پتے بکثرت ہوتے ہیں جو دونوں طرف سے ریشمی روئیں دار ہونے کے سبب نقرئی رنگ کے ہوتے ہیں۔ ہر ایک پتہ تقریباً دو انچ لمبا ہوتا ہے، پھول چھوٹے مائل بہ سبز ہوتے ہیں جو نہایت تیز اور نامرغوب بو رکھتے ہیں اور ذائقہ نہایت کڑوا ہوتا ہے۔ یہ بوٹی دوسرے درجہ کی گرم خشک ہے، یعنی سفوف کی خوراک چار ماشہ، اور جوشاندہ میں چھ ماشہ تک استعمال کی جاسکتی ہے۔ انیسوں، مصطگی اور شربت انار سے اس کی اصلاح ہوجاتی ہے۔

فوائد: مقوی، قابض، پیشاب لانے والی، بخاروں اور پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔ قاتل جراثیم ہے۔ کمزوری معدہ، ملیریائی بخاروں، لقوہ، فالج، رعشہ، مرگی، مالیخولیا، تلی اور جگر کے امراض میں استعمال کی جاتی ہے۔

افسنتین بوٹی کے مجربات

روغن بہرہ پن: افسنتین، اسطوخودوس، مرزنجوش ہر ایک چودہ ماشہ، ایک دن پانی میں بھگو کر جوش دیں۔ بعدہٗ صاف کر کے اس کے جوشاندہ میں دس تولہ روغن گل داخل کر کے آگ پر جلائیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف روغن باقی رہ جائے تو اتار کر رکھ لیں اور دن میں تین یا چار بار ایک ایک قطرہ گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔

شربت مقوی معدہ وجگر: افسنتین 9 ماشہ، پھول گلاب 18 ماشہ، املی 45 ماشہ، ترنجبین 12 تولہ۔ حب دستور شربت تیار کریں۔ چار تولہ شربت ہمراہ عرق کاسنی ومکو ہر ایک چھ چھ تولہ دیں۔ معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ پرانے بخاروں میں مفید ہے۔

دوائے جگر وتلی: افسنتین، اسارون، انیسون، بیج کرفس، مغز بادام مقشر۔ سب مساوی الوزن لے کر کوٹ پیس کر پانی کے ساتھ ٹکیاں بنالیں اور سایہ میں خشک کرلیں۔ تین ماشہ روزانہ مناسب بدرقہ سے استعمال کریں۔

••••••••••••••••••

افیم-افیون

مختلف نام: اردو افیم- ہندی افیم، افیون- بنگالی آفیم- مراٹھی آفو- گجراتی افین- عربی افیون- فارسی افیون- سنسکرت آہوک، اہفین- انگریزی میں اوپیم (Opium)- لاطینی پاپاور سامنیفرم (Papaver Somni Ferum Linn)-

شناخت: اس کا پودا لگ بھگ ایک میٹر اونچا ہوتا ہے۔ جسے پوست (کوکنار) کہتے ہیں، (جس کا بیان ہندوستان کی جڑی بوٹیاں جلد سوم کے تیسرے باب میں درج ہے)، پوست کا ڈوڈہ گول یا بیضوی ہوتا ہے۔ اس کے نیچے کی طرف گردن اور اوپر کی طرف کنگرہ دار چوٹی ہوتی ہے۔ رنگت زردی مائل بھوری، جس میں کہیں کہیں کالے دھبے ہوتے ہیں۔

Contents

ڈوڈے کے اندر خانے ہوتے ہیں۔ اس میں چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ پوست کے ہرے ڈوڈے کے جمے ہوئے دودھ سے ہی افیم بنتی ہے اور پوست کے ڈوڈوں میں شگاف دے کر اس کا دودھ نکال کر منجمد کر لیتے ہیں۔ یہی افیم کہلاتی ہے اس کی گول گول چپٹی ڈلیاں ہوتی ہیں۔ اکثر پوست کے پتے لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ تازہ حالت میں افیم ملائم، شمدار، دانہ دار اور رنگت میں سرخی مائل بھوری ہوتی ہے۔ بو تیز، ذائقہ سخت کڑوا اور بدمزہ ہوتا ہے۔ چونکہ پوست سے افیون بنتی ہے اس لئے پوست کی کھیتی کی نگرانی محکمہ آبکاری کے سپرد ہے۔

مقام پیدائش: یو پی میں بنارس، گورکھ پور، آگرہ، مدھیہ پردیش میں اندور، بھوپال، راجستھان میں کوٹہ، جھالاواڑ، اودے پور، بہار اور آسام کے علاوہ پڑوسی دیشوں میں بھی پوست کی کاشت ہوتی ہے جس سے افیم تیار ہوتی ہے۔ اس کی پیدائش کا بڑا مرکز افغانستان کا علاقہ ہے۔

مزاج: سرد و خشک بدرجہ چہارم۔

مقدار خوراک: آدھے سے ایک لونگ کے برابر، ماڈرن طب کے نظریہ سے آدھ گرین سے ایک گرین تک۔

نقصان دہ اثرات: بینائی و باہ کے لئے نقصان دہ ہیں کیسر، جند بیدستر، دارچینی، سونٹھ، جدوار اور فرفیون اس کے مصلح خیال کئے جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: کیمیاوی تجربات سے افیون میں سے کئی ایک جوہر مؤثرہ کو علیحدہ کیا گیا ہے جن میں 18 تو ابتدائیہ کہلاتے ہیں اور 8 ثانویہ۔ اس کے علاوہ کچھ مواد معتدلہ بھی پائے جاتے ہیں لیکن ان تمام جواہر مؤثرہ میں سے ایک ہے جسے طب ایلو پیتھک میں مارفین کا نام دیا گیا ہے اور اس کے انجکشن درد کو تسکین دینے کے لئے لگائے جاتے ہیں جس سے تڑپتے مریض کو بہت جلد درد سے نجات مل جاتی ہے۔ یہ انجکشن عام طور پر "مارفیا" کے نام سے مشہور ہے۔ اس کا استعمال خاص اور نازک حالتوں میں کیا جانا چاہئے۔ مارفین یا مارفیا کوئی نئی دوا نہیں ہے۔ افیون سے ہی علیحدہ کی گئی ہے۔ مارفیا کا غیر ضروری استعمال اس نشہ کا عادی بنا دیتا ہے۔

"مارفیا کے انجکشن صرف کوالیفائیڈ ڈاکٹر ہی لگا سکتے ہیں، عام معالجین کو اس کے لگانے کی اجازت نہیں ہے۔"
(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

اصلی افیم کی جانچ: افیم بیچنے والے اس کا وزن بڑھانے کے لئے اس میں اس کے پتے، پوست، دانوں کا سفوف، اشارج، گوند، رسونت، مصبر وغیرہ چیزیں ملا دیتے ہیں جس سے وہ ادویات کے کام میں غیر مفید ہو جاتی ہے اس لئے ویدوں اور حکیموں کو جانچ کر کے ہی ادویات بنانی چاہئیں۔

اصلی افیم کی جانچ مندرجہ ذیل طریقوں سے کر لینی چاہئے:

1- اصلی افیم دھوپ میں رکھنے سے پگھلنے لگتی ہے اور آگ پر ڈالنے سے جلنے لگتی ہے۔ مگر کوئلہ نہیں بنتی۔ جلتے وقت اس کی آگ صاف نکلتی ہے جس میں خاص دھواں نہیں ہوتا۔ اسے بجھانے پر اس میں ایک قسم کی تیز اور نشیلی خوشبو نکلتی ہے۔

2- 0.2 گرام افیم کے سفوف کو 5 ملی لٹر کلوروفارم میں ملا دیں اور دس منٹ اسے خوب ہلائیں تو اچھی طرح مل جانے کے بعد اس میں کچھ بوندیں ایمونیا کے ہلکے گھول (Dilute Solution of Ammonia) کی ملا دیں۔ پھر ایک شیشے کی پلیٹ میں رکھ دیں جس سے کلوروفارم اڑ جائے گا۔ اس میں اگر فارمل ڈی ہائیڈ کی ایک بوند اور سلفیورک ایسڈ (Sulphuric Acid) کی پانچ بوندوں کا گھول ملایا جائے تو گاڑھا لالی لئے ہو جائے گا۔

3- اچھی افیم دودھ میں رکھنے سے جلدی گھلنے لگتی ہے۔ آگ پر ڈالنے سے جلنے لگتی ہے لیکن کوئلہ نہیں بنتی۔ اصلی افیم کے دس پندرہ منٹ سونگھنے سے ہی نیند آ جاتی ہے۔

افیم شدھ کرنے کا طریقہ: افیم کو شدھ کئے بغیر استعمال میں نہیں لانا چاہئے۔ اس کے شدھ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ استعمال میں لانا چاہئے۔

افیم کو پانی میں گھول کر کپڑے سے چھان کر آگ پر رکھ کر گاڑھا کیا جاتا ہے۔ اس سے افیم عام طور پر شدھ ہو جاتی ہے۔ اس طرح شدھ افیم باہر سے خصوصاً آنکھ کے امراض میں استعمال کرنے کے لئے کام میں لائی جاتی ہے۔

افیم استعمال کرنے سے پہلے غور کریں

بچوں و بوڑھے مردوں و عورتوں میں اس کا استعمال منع ہے۔ بچوں میں اس کے استعمال سے فوراً برے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کئی دیہاتی مائیں بچہ بار بار رو کر ان کے کام میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اس کے لئے انہیں کچھ افیم کھلا دیتی ہیں۔ اس سے ان کا معدہ خراب ہو جاتا ہے اور بچے کی بڑھوتری رک جاتی ہے۔ اس لاعلمی کو دور کیا جانا چاہئے اور بچے کو افیم ہرگز نہ دی جائے۔

طب آیورویدو یونانی کے ماہرین نے مندرجہ ذیل حالات میں بھی افیم کا استعمال منع بتایا ہے:

1- بچہ، 2- بوڑھا، 3- ذیابیطس کا مریض، 4- ہیضہ میں جسم ٹھنڈا ہونے کی حالت میں، 5- انفلوئنزا کی کھانسی، 6- گردوں کی سوجن۔

افیم استعمال کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل حالات پر دھیان دینے کی ضرورت ہے، دوسری صورت میں فائدہ کی جگہ نقصان ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

ضروری ہدایات

1- **عمر:** بچوں میں اس کے زہریلے اثرات جلد پیدا ہو جاتے ہیں اس لئے ان میں اس کا استعمال جہاں تک ممکن ہو سکے نہیں کرنا چاہئے۔ اگر کریں بھی تو معمولی مقدار میں استعمال کی جائے۔

2- **جنس:** عورتوں میں نقصان دہ اثر جلدی اور زیادہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر حاملہ اور زچگی کی حالت میں عورتوں میں، اس لئے ان میں اس کا استعمال نہایت احتیاط سے کرنا چاہئے۔

Contents

3- مزاج: بلغمی مزاج کے شخص اس کو برداشت نہیں کر سکتے اس لئے ان میں اس کا استعمال بہت ہی احتیاط سے کرنا چاہئے۔ ان میں زیادہ استعمال کرنے پر بے خوابی و برے خیالات پیدا ہو جاتے ہیں۔

4- لگا تار استعمال: لگا تار زیادہ استعمال کرنے سے اس کی عادت ہو جاتی ہے اور پھر اس کی عادت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ زیادہ مقدار میں لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔

5- مرض: تیز درد والے امراض میں زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے لیکن دل، پھیپھڑے، گردے اور دماغ کے امراض میں اس کا استعمال نہایت احتیاط سے کیا جائے۔

6- نسخہ: اس کا نسخہ ایسے اجزاء کے ساتھ ہونا چاہئے جو اس کے نقائص کو دور کر سکے۔

افیم کی عادت چھڑانے کے طریقے

کچھ دن لگا تار افیم کھانے سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے اور اس سے زیادہ فائدہ کے لئے ہر وقت مقدار بھی بڑھانا پڑتی ہے۔ افیمی دو رتی سے آٹھ رتی تک افیم کھا جاتے ہیں۔ اس کی اس بری عادت سے نہ صرف سماجی پوزیشن گر جاتی ہے بلکہ پٹھوں کی کمزوری، تھکاوٹ، نبض کی کمزوری، رعشہ، ہاضمہ کی خرابی، بے خوابی، مردانہ کمزوری، آنکھوں کی پتلیوں کا سکڑ جانا جیسے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں لیکن اگر افیمی کی افیم بند کر دی جائے تو بھی تناؤ، جوش، بے چینی، معدہ کا درد اور جلن جیسی تکالیف ہو جاتی ہیں۔

افیم کی عادت چھڑانے کے لئے آہستہ آہستہ افیم کی مقدار کم کرتے جانا چاہئے، کچلہ شدھ، چرائتہ اور مرچ سیاہ وغیرہ کے ساتھ افیم کی گولیاں بنا کر استعمال کرائیں۔ گولیوں میں افیم آہستہ آہستہ کم کریں۔ اس سے افیم کی عادت دور ہو جائے گی۔

افیم خوری او پیم ہیبٹ (Opium Habit) پر مجرب نسخہ جات درج ذیل ہیں:

1- میٹھی نربسی بقدر افیون کے استعمال کریں اور روزانہ مقدار گھٹاتے جائیں اور ایک ماہ میں بالکل کم کر دیں۔
2- کچلہ شدھ بقدر مزاج کھلائیں اور روزانہ مناسب مقدار میں افیون گھٹاتے ہوئے ایک ماہ میں چھوڑ دیں۔
3- معجون برشعثا (جس میں افیم بطور جزو شامل ہے) افیم کی مقدار کے مطابق کھلائیں اور روزانہ مناسب مقدار میں افیون گھٹاتے ہوئے آہستہ آہستہ ترک کر دیں۔
4- کالے دھتورے کے بیج شدھ 30 گرام، سونٹھ 20 گرام، سب کو باریک پیس کر سفوف بنا لیں۔ پھر کیکر کا گوند 10 گرام اس قدر پانی میں حل کریں کہ سفوف ملانے سے گولی بنانے کے قابل ہو جائے اور گولی بقدر کالی مرچ بنا لیں، افیون کھانے کے وقت ایک گولی کھلا دیا کریں۔ چند روز میں افیون کی عادت نہیں رہے گی۔ اس نسخہ سے افیون خوری کی عادت چھوٹ جاتی ہے اور نقصان نہیں ہوتا۔

بغیر دوائی افیون چھڑانے کا علاج: ایک ماہ میں جتنی افیم کھاتا ہو، اتنی افیون لیں اور ایک صاف برتن میں

ڈال کر اس میں اگر دن میں ایک وقت افیم کھاتا ہے تو 30 چمچے اور اگر دو وقت کھاتا ہے تو 60 چمچے پانی ڈال دیں اور آگ پر رکھیں۔ چند جوش آنے پر جتنا پانی ڈالا ہے باقی رہ جائے۔ اب اسے اتار کر بوتل میں بھر لیں اور اس کی خوشبو بدلنے کے لئے روح کیوڑہ ڈال دیں۔ دوا تیار ہے، طریقہ یہ ہے کہ جب افیون کھانے کا وقت ہو۔ بوتل کو ہلا کر ایک چمچ نکال کر پلائیں اور ایک چمچ سادہ پانی ڈالتے جائیں۔ کچھ عرصہ کے بعد افیون کی عادت چھوٹ جائے گی اور بوتل میں سادہ پانی نظر آئے گا۔ مجرب ہے۔

افیم چھڑانے کا ہومیوپیتھک علاج: جئی، جَو، جو گھوڑے پالنے والے ہری جئی کی گھاس گھوڑوں کو موٹا تازہ اور طاقتور بنانے کے لئے کھلاتے ہیں۔ جئی کے پودے سے جو دوا الکوحل میں بنائی جاتی ہے اسے "ایونا سٹیوا" (Avena Sativa) کہتے ہیں۔ اس کی 10-20 بوند فی خوراک دن میں 3-4 بار پلانے سے 20 سے 30 سال کے پرانے افیمیوں اور شرابیوں کی عادت چھڑائی جا سکتی ہے۔

امریکہ کے ڈاکٹر کلارک ایم، ڈی اور بورک نے اس دوائی کی بہت تعریف کی ہے، اگر کوئی انسان 2 رتی افیم ہر روز کھاتا ہو تو اس کو افیم کا استعمال بند کروا کر یہ دوائی 15 بوند نیم گرم پانی میں ملا کر دن میں چار بار پلاتے ہیں۔ اگر وہ زیادہ افیم کھاتا ہے تو اس کی افیم تھوڑی تھوڑی کم کی جاتی ہے اور یہی دوا پلائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دوا اسنایو و مانسک کمزوریوں کو دور کرنے میں بھی بہت مفید ہے۔

افیم کے آسان طبی مجربات

حب افیون: افیون خالص، مرچ سیاہ، گل ارمنی، کچلہ شدھ ہر ایک 6 گرام، سب کو باریک پیس کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ دو گولیاں ٹھنڈے پانی سے دیں۔ دست، سنگرہنی اور پیچش میں مفید ہے۔

کچلہ شدھ کرنے کی ترکیب: کچلہ بقدر ضرورت رات کو ایک برتن میں ڈال کر اوپر اس قدر پانی ڈالیں کہ کچلوں سے دو انگل اوپر رہے۔ صبح انہیں جوش دیں، جب تمام پانی خشک ہو جائے اور کچلوں کا رنگ سیاہ ہو جائے تو انہیں چھیل لیں اور دو پھاڑ کر کے اندر کا پتہ نکال دیں اور صاف پانی سے دھو کر خالص گھی میں بھون لیں اور کام میں لائیں۔

مردانہ صحت کے لئے گولیاں: عقرقرحا، شنگرف رومی (شدھ)، لونگ، کیسر، دارچینی، جائفل، افیم، کستوری خالص، جملہ ادویات برابر برابر وزن لے کر پان کے رس کے ساتھ کھرل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم...... سے ایک گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔ ترشی سے پرہیز ضروری ہے۔

دیگر: ایک عدد مغز ناریل سالم لے کر اس میں ایک طرف سے سوراخ کر لیں اور تال مکھانہ 25 گرام، افیون 3 گرام، پیس کر اس میں ڈال دیں اور بڑ (برگد) کے دودھ سے پُر کریں۔ اس کے بعد اتارا ہوا ٹکڑا اوپر رکھ دیں اور اس پر کپڑے کی دھجیاں لپیٹ کر غلہ گندم کے انبار میں دفن کریں۔ 40 دن کے بعد نکال کر اچھی طرح پیس لیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ہر روز ایک گولی دودھ گائے کے ساتھ کھلائیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے فائدہ بدرجہا کمال ہوگا......

Contents

سے دو گھنٹہ پہلے ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم کھلائیں۔ ترشی سے پرہیز لازمی ہے۔

دیگر: افیم، عقرقرحا، جائفل، شنگرف رومی (شدھ)، ہر ایک 3 گرام، باریک کوٹ چھان کر شہد خالص کی مدد سے 20 گولیاں بنائیں۔ ضرورت سے تین گھنٹہ پہلے ایک گولی نیم گرم دودھ سے استعمال کریں، مفید ہے۔ ترشی کا استعمال منع ہے۔

حب ہیضہ: افیم خالص 20 گرام، کافور 10 گرام، ہینگ خالص، بیج لال مرچ ہر ایک 10 گرام۔ پہلے لال مرچ کو پانی میں اس قدر گھوٹیں کہ موم کی طرح ہو جائے۔ پھر ہینگ ڈال کر گھوٹیں۔ بعد میں افیم اور آخر میں کافور ملا کر کھرل کریں تاکہ سب باریک ہو جائیں، بقدر دانہ مونگ گولیاں بنائیں۔

جوان آدمی کو ایک سے دو گولی ہمراہ پانی بقدر مزاج و عمر دیں۔

ہیضہ کے دستوں کے علاوہ خونی دستوں اور پیٹ درد کے لئے بھی مفید ہے۔

سفوف افیون: افیون خالص دو حصہ، کالی مرچ چار حصہ، سونٹھ دس حصہ، زیرہ کالا بارہ حصہ، گوند کتیرا ایک حصہ۔ سب کو علیحدہ علیحدہ باریک پیس کر ملا لیں۔ ایک سے دو رتی ہمراہ شربت خشخاش دیں۔ دردوں کو روکنے کے لئے از حد مفید ہے۔

مرہم بواسیر: افیم 30 گرین، مازو سبز ایک ڈرام، ویزلین ایک اونس، افیم و مازو کو سفوف بنا کر ویزلین میں ملا کر مرہم بنا لیں۔ پاخانہ سے فراغت کے بعد انگلی سے معمولی مقدار میں مقعد پر لگائیں۔ بواسیر خونی میں مفید و مجرب ہے۔ خون کو بند کرتی ہے اور درد و سوزش میں مفید ہے۔

وجع المفاصل: افیون 125 گرام کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر درد کی جگہ پر لگائیں۔ درد کمر، درد گردہ، وجع المفاصل کے درد کے لئے مفید ہے۔

دیگر: افیم دو گرام، تیل ناریل 25 گرام، تلوں کا تیل 25 گرام، سب کو ملا کر رکھ لیں، بوقت ضرورت مقام درد پر مالش کریں۔

افیون کے زہریلے اثرات: افیون کی زیادہ مقدار زہریلی ہوتی ہے۔ زہریلی مقدار میں افیون کھانے کے بعد جلد بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ شروع میں تو مسموم ہلانے جلانے اور چٹکی لینے یا زور سے جگانے پر بیدار ہو سکتا ہے لیکن جلد ہی ایسی گہری غفلت طاری ہو جاتی ہے کہ پھر وہ کسی طرح بیدار نہیں کیا جا سکتا۔ آنکھوں کی پتلیاں بہت زیادہ سکڑ جاتی ہیں۔ جلد ٹھنڈی اور چپچپی ہو جاتی ہے۔ چہرہ اور لب نیلگوں، نبض بہت کمزور اور سست، سانس سست، بے قاعدہ اور خراٹے دار ہو جاتی ہے اور آخر کار سانس بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔ موت سے چند منٹ پہلے پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔

افیون و شراب کی بے ہوشی میں فرق: افیم کے زہر میں آنکھوں کی پتلیاں سکڑ جاتی ہیں لیکن شراب کے زہر میں وہ طبعی حالت پر ہوتی ہیں یا زیادہ پھیل جاتی ہیں۔

افیم کھائے یا کسی زہر کھائے مریض کا علاج ہاتھ میں نہیں لینا چاہئے کیونکہ اس سے کئی قسم کی الجھنیں پیدا ہو جایا کرتی ہیں۔ رجسٹرڈ ویدوں و حکیموں کو افیم کا کوٹہ مل سکتا ہے۔ اس کے لئے محکمہ آبکاری کو درخواست دی جانی چاہئے لیکن افیم لینے کے بعد اس کا حساب کتاب بھی رکھنا لازمی ہوتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

افیم سے بننے والے یونانی مرکبات

برشعثا: اس کے معنی فوراً آرام دینے والا کے ہیں۔ طب یونانی کی مشہور دوا ہے۔ نزلہ، زکام، پرانی کھانسی، نسیان، مالیخولیا، رعشہ کے لئے مفید ہے، نسخہ میں دی گئی فرفیون و افیون کو اکٹھا نہیں رگڑنا چاہئے۔ ورنہ دونوں ایک دوسرے کو کاٹ جائیں گی اور دونوں کا اثر زائل ہو جائے گا۔

مرچ سفید، مرچ سیاہ، اجوائن خراسانی ہر ایک 50 گرام، افیون خالص 25 گرام، کیسر اصلی 13 گرام، سنبل الطیب، عقرقرحا، فرفیون ہر ایک 3 گرام

سب ادویہ کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر وزن کریں اور شہد 3 گنا وزن ادویہ کے قوام میں ملا کر تین ماہ غلہ جو میں رکھ دیں۔ پھر نکال کر کام میں لائیں۔

خوراک: ایک رتی سے دو رتی تک ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

حب پیچش: افیم خالص 5 گرام، سہاگہ 10 گرام، شنگرف شدھ 10 گرام، چنے کے برابر پانی سے گولیاں بنائیں۔ خوراک ½ سے ایک گولی روزانہ پانی کے ساتھ دیں۔ دست بند کرنے و پیچش کے لئے مفید ہے۔ بچوں کے لئے اس کا استعمال منع ہے۔

حب سیاہ: رسونت شدھ 57 گرام، پھٹکری بریاں 27 گرام، افیم 12 گرام، نیم کے پتے 10 عدد، کیسر خالص 5 رتی، سب دواؤں کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر قدرے پانی شامل کر کے خوب گھوٹیں تاکہ سب دوائیں حل ہو جائیں۔ پھر کڑاہی کو آگ پر رکھیں، جب دوا گولیاں بنانے کے لائق ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر سرد ہونے دیں اور گولیاں بنا کر رکھ لیں۔ ایک گولی پوست کے پانی میں گھس کر پپوٹوں پر لیپ کریں۔ دن رات میں تین بار یہ عمل کریں۔ آشوب چشم کے لئے مفید ہے۔ آنکھوں کی سرخی و درد کو دور کرتی ہے لیکن آشوب چشم کے شروع میں یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔

دیگر: افیم 3 رتی، پھٹکری 2 گرام، عرق گلاب 60 گرام میں حل کر کے محفوظ رکھیں۔ بذریعہ ڈراپر دو تین قطرے آنکھوں میں صبح و شام ڈالیں۔ آنکھ دکھنے اور کگروں کے لئے مفید ہے۔

اولاد کی آرزو: کستوری 2 رتی، کیسر ہر ایک ایک گرام، جائفل ایک عدد، بھنگ $1\frac{3}{4}$ گرام، سپاری 3 عدد، لونگ 4 عدد، گڑ پرانا $5\frac{1}{2}$ گرام۔

سب دواؤں کو کوٹ چھان کر گڑ ملا کر نخود کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح اور ایک شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

Contents

اس طرح ہر ماہ ایام خشک ہو جانے کے بعد سات دن استعمال کرائیں۔

افیم کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ جست: 125 گرام جست لے کر ایک کڑاہی میں پگھلا کر اس میں ایک گرام افیم تھوڑی تھوڑی کر کے ڈالتے جائیں اور لوہے کے دستے سے رگڑتے جائیں۔ پھول جانے پر اتار کر باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ امراض چشم پھولا اور ککروں کے لئے نہایت مفید ہے۔

افیم سے بننے والے آیورویدک مرکبات

کرپور رس (بھیشج رتناولی): افیم خالص، شنگرف شدھ، کافور، موتھاں، جائفل برابر وزن، سب کو تازہ پانی کے ساتھ کھرل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔ ایک گولی ہمراہ چاولوں کے دھوون یا عرق سونف سے دن میں دو سے تین بار دیں۔

فوائد: صفراوی و خونی دستوں میں مفید ہے۔ ہیضہ و سنگرہنی کا بھی لاثانی علاج ہے۔ اگر دوا کے استعمال سے پیٹ میں گیس محسوس ہو تو سونف کو پانی میں ابال کر چھان کر پلانے سے ہوا خارج ہو جاتی ہے۔

شکر وٹی: جاوتری، دارچینی، عقرقرحا، سمندر سوکھ، افیم خالص ہر ایک بارہ بارہ گرام، تمام ادویات کو سفوف بنا کر 75 گرام مصری کوزہ ملا کر شہد کے ساتھ کھرل کریں اور دو دو رتی کی گولیاں بنائیں اور ہوا میں سکھا کر شیشی میں رکھیں۔ دودھ میں چینی کی جگہ مصری یا شہد ڈالیں تو بہتر ہے۔

فوائد: ویرج (منی) کو شہد کی طرح گاڑھا کرتا ہے اور مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔ بوقت ضرورت تین گھنٹے پہلے ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ قابض ہے، نیند لاتی ہے، ترشی کا استعمال سخت منع ہے۔

عقرقرحا آدی چورن: عقرقرحا، سونٹھ، سرد چینی، کیسر، مگھاں، جائفل، لونگ، صندل سفید ہر ایک 10 گرام، افیم 40 گرام۔

سب کا باریک سفوف بنالیں۔ ایک رتی سے دو رتی ہمراہ دودھ نیم گرم تین گھنٹے پہلے ہمراہ شہد استعمال کریں۔ اوپر سے نیم گرم دودھ دیں۔ اس کے استعمال کے بعد ترشی استعمال نہ کریں۔

اہی فین آسو (بھیشج رتناولی): شراب مہوہ پانچ کلو، افیون خالص 192 گرام، موتھاں، جائفل، اندر جو، الائچی خورد، ہر ایک 50-50 گرام (بعد کی چاروں ادویات کا سفوف بنالیں)، سب کو شیشے کے برتن میں ڈالیں۔ پانچ بوند ہمراہ عرق سونف ہر تین گھنٹے بعد دیں۔ دست، پیچش، قے، ہیضہ، درد پیٹ اور بدہضمی کے لئے مفید ہے۔ اگر اس کا استعمال اپھارہ پیدا کرے تو قدرے سونف ایک کپ پانی میں ابال کر چھان کر پلائیں۔

گنگا دھر رس (رس راج سندور): شدھ پارہ، شدھ گندھک، افیم خالص، ناگرموتھا، اندر جو، موچرس، بگل دھاوا، لودھ پٹھانی، برابر وزن پیس کر پانی میں رگڑ کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ چھاچھ یا عرق سونف کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد دیں۔

فوائد: پرانی پیچش اور دستوں کو مفید ہے، پاخانہ کے ساتھ خون یا آؤں آئے تو فوراً بند کر کے صحت دیتا ہے۔ (یہ صرف پرانی پیچش اور پرانے دستوں میں ہی فائدہ مند ہے)۔

کامنی وِدراون رس (بھیشج رتناولی): شنگرف شدھ، گندھک شدھ 5-5 گرام، افیون خالص 80 گرام، کپور خالص، جائفل، جاوتری، عقرقرحا، سونٹھ، مرچ سیاہ، لونگ، صندل سرخ ہر ایک 20-20 گرام۔ پہلے شنگرف، گندھک اور افیم کو باہم ملا کر پھر باقی ادویات کا سفوف بنا کر سب کو رس پان میں چھ گھنٹے تک کھرل کریں اور ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔ ایک گولی شام کو ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

فوائد: یہ رسائن منی (ویرج) کا پتلا پن دور کر کے منی کو مضبوط اور گاڑھا کرتا ہے۔ ضرورت کے وقت تین گھنٹے پہلے استعمال کریں۔ مردانہ صحت کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ ترشی کا استعمال منع ہے۔

"چونکہ اس رسائن میں افیم کا جزو ہے اس لئے اس کو لگاتار استعمال نہیں کرنا چاہئے ورنہ اس سے افیم کے نشہ کی عادت ہو جانے کا خطرہ ہے۔ اس لئے بغیر ضرورت اس کا استعمال منع ہے۔"

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••

آکاس بیل

مختلف نام: اردو آکاس بیل۔ عربی افتیمون، فارسی پیچان۔ ہندی نیلا دھاری، برش، کثوت۔ سنسکرت میں امر بیل، امرتا۔ انگریزی ایئر کریپر (Air Creeper) اور لاطینی میں کسکٹار یفلیکس (Cuscutare Flesa) کہتے ہیں۔

شناخت: آکاس بیل موسم سرما کے ختم ہوتے ہی درختوں پر نمودار ہوتی ہے۔ یہ جن درختوں پر پھیلتی ہے انہیں سکھا دیتی ہے۔ اس کی جڑ نہیں ہوتی، درختوں پر ہی پیچ در پیچ پھیلتی ہے۔ جیسے درخت نے کیسری رنگ کی چادر اوڑھ لی ہے۔ یہ کانٹے دار درختوں پر زیادہ پھیلتی ہے۔ اس کا رنگ پیلا ہوتا ہے مگر شروع میں گہری سبزی رنگ کے ساتھ پیلا پن ملا ہوتا ہے۔ سوکھنے پر یہ سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ یہ عام طور پر بیری، کیکر یا جانڈ پر پھیل جاتی ہے۔ جس درخت پر بھی اسے چھوڑ دیا جائے وہیں بڑھنا شروع کر دیتی ہے۔ ہندوستان و پڑوسی دیشوں کے جنگلات میں زیادہ تر ملتی ہے۔

Contents

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم خشک، اس کا مصلح کیسر، بادام روغن، گوند کیکر اور پاپڑہ ہیں۔

فوائد: بواسیر ریحی میں اس کا بھپارہ اور استسقاء میں ابال کر پیٹ پر باندھنا یا 20 گرام کو 100 گرام پانی میں جوش دے کر اور چھان کر پینا مفید ہے۔ جوڑوں کے درد، بندش ایام، ریاحی و سردی کے دردوں میں ابال کر مقام درد پر باندھنا یا اس کا تیل ملنا مفید ہے۔ مادہ سوداوی و بلغمی کو خارج کرتی ہے۔ اور جلدی امراض میں مفید ہے۔ یہ غشی بھی لاتی ہے اور پھیپھڑوں کو کمزور کرتی ہے۔ اس لئے اسے باحتیاط استعمال کرنا چاہئے۔

آکاس بیل سے تیار ہونے والے مندرجہ ذیل مجربات نہایت آسان اور زود اثر ہیں، بنا کر فائدہ اٹھائیں۔

دوائے مرگی: آکاس بیل 10 گرام، اسطوخودوس 5 گرام، عقرقرحا 5 گرام، جنگی (دانے نکال کر) 10 گرام، کوٹ پیس کر چنے کے برابر گولیاں تیار کریں۔ ان گولیوں کے لگاتار استعمال سے اس مرض کو آرام آ جاتا ہے۔ جس ہفتے میں دورہ ہونے کا ڈر ہو ایک گولی صبح، ایک دوپہر اور ایک شام استعمال کرنے سے ہمیشہ کے لئے دورۂ مرض رُک جاتا ہے۔

دماغ کا چکرانا: آکاس بیل 5 گرام، مغز بیج ہندوانہ (تربوز) 5 گرام، پھول نیلوفر 5 گرام، برادہ صندل سفید ایک گرام، ان سب کو گھوٹ چھان کر مناسب چینی ملا کر میٹھا کر لیں اور صبح و شام ایک ہفتہ تک پلائیں، موسم گرما کا علاج ہے اور نکسیر، کابوس، دماغ چکرانے میں مفید ہے۔

تلی کا بڑھ جانا: آکاس بیل 25 گرام، رائی 3 گرام، بیج خبازی 10 گرام۔ تمام ادویہ کو گھیکوار کے گودہ میں کھرل کر کے تلی پر لیپ کریں۔ بڑھی ہوئی تلی کو آرام آ جاتا ہے۔

خرابی خون: آکاس بیل 10 گرام، سرپھوکہ 10 گرام، جل نیم 10 گرام، کالی مرچ 5 گرام، شاہترہ سبز کے پانی میں کھرل کر کے نخود کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح و ایک شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ زبردست مصفیٔ خون ہیں۔

دردگردہ: پھول گل داؤدی 5 گرام، آکاس بیل 10 گرام، پانی 50 گرام میں جوش دے کر چھان کر پلا دیں۔ ہر قسم کے دردگردہ کو 1/2 گھنٹہ میں آرام آ جاتا ہے۔ درد قولنج ہو تو اس کی تشخیص کر لیں۔ درد قولنج میں اس سے فائدہ نہیں ہوگا۔

آکاس بیل کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ ہڑتال ورقی: ہڑتال ورقی 10 گرام کی سالم ڈلی لے کر 60 گرام آکاس بیل کی لگدی میں گل حکمت کر کے سکھا کر ایک کلو جنگلی اپلوں (بنا شعلے) میں رکھ کر آگ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ایسا عمل چار بار کریں، بعد میں شہد کے ساتھ کھرل کر کے مونگ کے دانہ کے برابر گولیاں بنا کر سونے کا ورق لگا لیں اور مکھن یا بالائی میں ایک گولی دیں، پرانے سے پرانے امراض کا مجرب علاج ہے اور اعضائے رئیسہ کے لئے مقوی دائیک ہے۔

کشتہ چاندی: آکاس بیل ہری لے کر 100 گرام پانی نکال لیں اور اس میں 10 گرام خالص ورق چاندی ڈال کر حل کر لیں اور خشک ہونے پر ٹکیہ بنا کر چھوٹے کوزے میں بند کر کے 6 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سیاہی مائل کشتہ تیار ہو

بچے خوراک 1/2 سے ایک چاول مکھن یا بالائی میں دیں۔ عام کمزوری کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

نوٹ: فارسی میں اسے کٹوٹ اور کٹوتا بھی کہتے ہیں۔ کئی لوگ اسے افتیموں ہندی کے نام سے بھی جانتے ہیں۔ کئی علاوہ کٹوٹ اور افتیمون ہندی کو الگ الگ لکھا ہے۔ (ہری چند ملتانی)

•••••••••••••••••••

اکلیفا انڈیکا-کھوکھلی

پاک وہند کی جڑی بوٹیوں کی طب ہومیو پیتھک میں بھی بھاری اہمیت ہے۔ اکلیفا انڈیکا (Acalypha Indica) بے بنگالی میں کومتلا جھوری، ملکا بارشی- ہندی کھوکھلی کوپی- سنسکرت آریتا، منجری- تامل کوپائی، مجی- تیلگو ہریتا منجری- گجراتی و پنجی کانتو- اڑیہ مارس- اندراماس اور انگریزی میں انڈین اکلیفا (Indian Acalypha) کہتے ہیں۔

یہ بوٹی عام طور پر پاک وہند کے ہر حصہ میں پائی جاتی ہے۔ یہ زیادہ تر سیلابی زمین، پانی یا ریگستانی میدانوں اور شاہراؤں کے کنارے، باغوں میں پائی جاتی ہے۔

یہ خودرو بوٹی ہے۔ اس کی جڑ، پتے اور کونپلیں دواسازی کے کام آتے ہیں۔ پھول چھوٹے اور زرد رنگ کے ہوتے ہیں اور پھل بھی چھوٹا تین حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔ اس کے مرطوب نم پتوں کی بو سے طبیعت مالش کرنے لگتی ہے۔

1851ء میں فرانس کا ایک ہومیو پیتھک ڈاکٹر سی، ایف ٹانزایم، ڈی جب پہلی بار کلکتہ آیا تو اس نے اکلیفا انڈیکا کی آزمائش کی اور بتایا کہ یہ بوٹی بہت ہی قیمتی اور سودمند ہے۔ اس سے مرض کا کامیاب علاج کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ہنری نے ہومیو پیتھک میٹریا میڈیکا میں اکلیفا انڈیکا کے خواص اور اثرات کا اضافہ کر کے 1858ء میں (Additions to the Homoeo Materia Medica) کے نام سے لندن میں شائع کرایا اور اس وقت سے اب تک میٹریا میڈیکا میں اپنی تمام صفات کے ساتھ موجود ہے۔

ڈاکٹر آنشیپز، ڈاکٹر ٹانز کی کتاب کا حوالہ دیتے ہوئے اپنی تصنیف میں اس ہندوستانی بوٹی کی خاصیت کے متعلق کہتے ہیں۔ اکلیفا انڈیکا 4x طاقت میں پھیپھڑوں کے لئے یا پھیپھڑوں سے سیلان خون کے لئے بے حد مفید ہے۔ پھیپھڑوں کی "دق" کے مریضوں کو یہ دوا میں نے استعمال کرائی اور شفایاب ہوئے۔ ان میں سے ایک مریض کے بائیں پھیپھڑے کا بالائی حصہ تقریباً دو سال سے "دق زدہ" تھا۔ تین ماہ سے تھوک کے ساتھ خون آیا کرتا تھا۔ یعنی خون تھوک رہا تھا۔ رات میں کھانسی کی شدت کے ساتھ دورے پڑتے تھے۔ اس مریض کے لئے تمام ہومیو پیتھک دوائیاں بے اثر ثابت ہوئیں۔ دفعتاً مجھے اکلیفا انڈیکا کا خیال آیا۔ جو میرا ایک ہم وطن یرقان کے لئے دیتا رہا تھا۔ میں نے ہومیو پیتھک اصول پر اس کا مدر ٹنکچر تیار کر کے خود پی لیا۔ جس سے مجھے خشک کھانسی کا شدید دورہ پڑا اور ساتھ ہی خون بھی کافی مقدار میں آیا۔ اِن علامات کا اچھے طور پر تجربہ کرنے کے بعد یہ محسوس کیا کہ یہی علامات میرے ان مریضوں کو ہیں۔ بس تو پھر میں نے نمبر 4x طاقت کی دوا تیار کی

Contents

اور اس میں 6 قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دے دیئے اور ہدایت کر دی کہ ہر نصف گھنٹہ کے بعد ایک چمچ پی لیا کرو۔ صبح 9 بجے دوا شروع کی گئی اور شام کے 6 بجے خون آنا بند ہو گیا۔ آٹھ دن تک یہ دوا جاری رہی۔ پھر کبھی خون نہیں آیا۔ مریض روز بروز رو بصحت ہوتا چلا گیا۔ مرض میں توقع سے زیادہ افاقہ ہوتا رہا اور مجھے اس مریض کے صحت یاب ہونے کا کامل یقین ہو گیا۔

بعد ازاں دوسرے مریضوں کو بھی یہی دوا دی گئی اور خون آنا بند ہو گیا۔ حالانکہ ان میں ایک مریض ایسا تھا جس کا کسی دن خون تھوکنے کے عارضہ کا ناغہ نہیں ہوتا تھا۔

اس سلسلہ میں نوٹ فرمائیں کہ کلکیر یا کارب اکلیفا انڈیکا کے اثر کو زائل کرتی ہے۔

دوسرے معالج لکھتے ہیں کہ میں نے تپ دق کی آخری حالت میں خون تھوکنے والوں کے لئے اکلیفا انڈیکا بے حد مفید اور زود اثر پایا اور اس سے مریض کو خاطر خواہ شفایابی ہوتی ہے۔ اس مرض کے علاوہ کسی اور مرض میں اس دوا کا کامیاب اور برقی اثر اب تک نہیں پاسکا۔ البتہ خون تھوکنا اس دوا سے فوراً بند ہو جاتا ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کے پروفیسر جونس اس دوا کی تجویز کے متعلق حسب ذیل علامات بیان کرتے ہیں:

1- خون سرخ اور چمکدار۔
2- صبح کے وقت زیادتی مرض۔
3- سہ پہر اور شام کو سیاہی مائل منجمد۔
4- نبض نہ تیز اور نہ سست البتہ نرم اور بآسانی محسوس ہونے والی۔
5- کھانسی رات کے وقت شدید دورے کی صورت میں اور جوں جوں دن چڑھتا ہے۔ مریض کو چاق و چوبند پاتا ہے۔

اکلیفا انڈیکا درج ذیل امراض کے لئے بہت ہی کارآمد ہے۔ کھانسی، بدہضمی، پیٹ کی بیماری، خون تھوکنا اور دق، سل وغیرہ، یرقان میں بھی یہ دوا خوب کام کرتی ہے۔ یہ دوا اسی نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ حسب ضرورت کسی مستند ہومیو پیتھک سٹور سے ہی خریدیں۔

مقابلہ کے لئے ہیمے میلس، اپی کاک، نائی کس رلجی، فائی کس انڈیکا، آرنیکا، فاسفورس، مقدار طاقت مستعمل 3x تا 4x اور Q مدر ٹنچر۔ (ڈاکٹر ایس اے آر منظر رجسٹرڈ ہومیو پیتھ)

••••••••••••••••••

اگر۔عود ہندی

مختلف نام: ہندی اگر۔ اردو عود ہندی۔ فارسی عود غرقی۔ سنسکرت اگرو۔ لوہ، کریچ، کرمی وگدھ۔ مراٹھی اگر، کرشن اگر۔ گجراتی اگر۔ بنگالی اگرو۔ انگریزی ایلوو ڈ (Aloewood) اور لاطینی میں ایکولیریا، اگالوچا (Aquilaria Agallocha) کہتے ہیں۔

شناخت: عود غرقی کا درخت سدا بہار ہوتا ہے۔ ہمارے دیس میں اس کے درخت بنگال، آسام اور سلہٹ کے جنگلات میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس درخت کی لکڑی عود یا اگر کے نام سے بازار میں ملتی ہے جو گہرے بھورے رنگ کی بے ڈول، روغنی ٹکڑوں کی شکل میں ہوتی ہے جس سے خوشبو آتی ہے اور جلانے پر یہ خوشبو چاروں طرف پھیل جاتی ہے۔ اگر کے درخت ہمیشہ ہرے بھرے رہنے والے دکھائی دیتے ہیں۔ ان درختوں پر چیت کے مہینے میں پھول آتے ہیں اور اس کے بیج ساون میں پکتے ہیں۔ اس کی چھال و لکڑی بڑی نرم ہوتی ہے۔ اس کی لکڑی میں سوراخ ہوتے ہیں۔ انہی سوراخوں میں رال کی طرح نرم اور خوشبودار مادہ بھرا رہتا ہے۔ لوگ اسے چاقو سے چھیل کر رکھ لیتے ہیں جو بہت ہی قیمتی چیز مانی جاتی ہے۔ اگر کی لکڑی سڑ جانے پر اس میں سے ایک خاص قسم کی خوشبو نکلتی ہے۔ صاف اگر کا رنگ کالا ہوتا ہے اور وہی سب سے قیمتی مانی جاتی ہے۔ پرانے درخت کا عود بہتر مانا جاتا ہے۔ اس کو "عود غرقی" کہتے ہیں۔ کیونکہ ان کو پانی میں ڈالنے سے ڈوب جاتا ہے۔ سلہٹ میں اس سے عطر بھی تیار کیا جاتا ہے۔ جو عود ہندوستان کے جنگلوں سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کو عود ہندی کہتے ہیں۔

عود کا درخت سدا بہار درخت ہے اور 70 سے 80 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ 30-40 برس کا ہو جاتا ہے۔ تب ہی اس کے اندر ایک سیاہ وزنی اور خوشبودار رس پیدا ہو کر لکڑی کے وزن کو بھاری کر دیتا ہے۔

اگر (عود ہندی) کے درخت کی چھال پتلی و مضبوط ہوتی ہے۔ اس کی اندرونی چھال کو جب صاف کیا جاتا ہے تو وہ سفید چمڑے کی طرح مضبوط ہوتی ہے۔ پرانے زمانہ میں اس پر کتابیں اور ضروری دستاویزات لکھی جاتی تھیں۔ اگر (عود) کے پتے بانسہ کے پتوں کی طرح دو تین انچ لمبے اور چمکدار ہوتے ہیں اور اپنے ڈنٹھل کے ذریعے مضبوطی سے لگتے ہوتے ہیں۔ پھول چھتر دار، ملائم، سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ موسم بہار کے بعد جب پھول جھڑ جاتے ہیں تو اس کے بعد پھل لگتے ہیں جو امرود کی شکل کے ہوتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک اڑنے والا تیل، ایک نہ اڑنے والا تیل (فکسڈ آئل)، رال جو الکوحل میں حل ہو جاتی ہے لیکن ایتھر میں حل نہیں ہوتی۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم و خشک۔

مقدار خوراک: دو سے تین گرام۔

فوائد: مقوی معدہ، مقوی اعضائے رئیسہ، ریاح دور کرنے اور مردانہ کمزوری میں مفید ہے۔ منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے اسے پان میں ڈال کر چباتے ہیں۔ اس کی لکڑی کی خوشبو سے ہوا خوشبودار ہو جاتی ہے اور مکھی، مچھر دور رہتے ہیں۔ کپڑوں پر اس کے سفوف کو چھڑکنے سے کھٹمل اور جوئیں وغیرہ نہیں آتی ہیں۔

اگر (عود) کا تیل خوشبو کے لئے کام میں لایا جاتا ہے اور اس کے پانی کو کپڑوں پر چھڑکنے سے ان میں خوشبو پھیل جاتی ہے۔ کچھ لوگ اگر کی چھال کو کپڑوں میں رکھ دیتے ہیں جس سے کپڑوں میں بھی خوشبو پھیل جاتی ہے۔

Contents

اگر (عودہندی) کے آسان طبی مجربات

مردانہ کمزوری: تین گرام اگر (عودہندی) کا سفوف بنا کر شہد خالص میں ملا کر چٹائیں۔

کھانسی: عود کا خالص تیل دو بوند پان کے پتے میں رکھ کر کھلائیں، کھانسی کے لئے فائدہ مند ہے۔

دیگر: اگر (عودہندی) خالص سفوف بنا کر دو گرام شہد میں ملا کر دن میں تین بار چٹائیں۔ اس سے کھانسی و دمہ کو آرام ملتا ہے ہچکی بھی دور ہو جاتی ہے۔ دمہ کی صورت میں ایک یا دو بوند پان میں رکھ کر دے سکتے ہیں۔

منہ کی بدبو: اگر (عودہندی) ایک خوشبودار چیز ہونے کی وجہ سے منہ کی بدبو کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ حسب ضرورت اسے منہ میں رکھ چبانا چاہئے۔

درد ہر قسم: اگر (عودہندی) خالص کو گھس کر مقام درد پر لیپ کریں۔ آرام آ جائے گا۔ اگر دو گرام شہد ملا کر اسے چٹا دیں، تو جلد آرام آ جائے گا۔

جلدی امراض: اگر (عودہندی) کے سفوف کو پانی میں ملا کر مقام مرض پر لیپ کریں یا سفوف بنا کر زخموں پر چھڑکیں تو آرام آ جائے گا۔

گنٹھیا: تیل اگر (عودہندی) کو مقام مرض پر ملیں تو جلد آرام آ جائے گا۔ دیگر جسمانی دردوں کے لئے بھی اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر خوشبودار چورن: اگر، کافور، کیسر، لوبان، خس، لودھ، ناگر موتھا، سب کو برابر لے کر باریک پیس لیں۔ اگر خوشبودار چورن" تیار ہے۔ اس چورن کو جسم پر ملنے سے جسم خوشبودار ہو جاتا ہے۔ کو چین میں اگر سے ایک قسم کا خاص خوشبودار کاغذ بناتے ہیں۔ اگر سے ہی اگر بتیاں و دھوپ بنائی جاتی ہے جسے خوشبو کے لئے جلایا جاتا ہے۔

اگر (عودہندی) کے یونانی مجربات

جوارش عود شیریں: اسارون، کیسر ہر ایک سات گرام، عود ہندی، دارچینی، جائفل، تج، الائچی خورد، جڑ پان، پپلی ہر ایک 18 گرام، مصری 250 گرام، شہد خالص 500 گرام، مصری و شہد کا قوام کریں اور ادویہ کو کوٹ چھان کر ملا لیں۔ خوراک 5 سے 7 گرام، ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ بادی و ترش اشیاء سے پرہیز کریں۔ معدہ و دل کو طاقت دیتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔

دواالمسک معتدل: پھول گلاب، ابریشم مقرض، دارچینی، بہمن سفید، بہمن سرخ، درونج عقربی ہر ایک 7 گرام، عود ہندی، بادرنجبویہ ہر ایک 5 گرام، مصطگی، چھڑیلہ، دانہ الائچی خورد ہر ایک 4 گرام، طباشیر، صندل سفید، صندل

سرخ، ... دمینہ بنگ مقشر، پھول گاؤزبان، آملہ، تخم خرفہ مقشر ہر ایک 12 گرام، زرشک 18 گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر چینی سفید برابر وزن شہد خالص ملا کر اور شہد کے برابر رب سیب شیریں یا رس سیب شیریں لے کر قوام بنا کر شامل کر کے معجون بنا لیں۔ خوراک 6 گرام صبح ہمراہ عرق سونف 75 گرام، عرق گاؤزبان 75 گرام یا صرف تازہ پانی سے استعمال کریں۔ معدہ و جگر کو طاقت دیتی ہے، بھوک لگاتی ہے۔

عود ہندی (اگر) کے مرکبات جوارش عود ملین، جوارش عود ترش، جوارش زرعونی بہ نسخہ کلاں، جوارش جالینوس، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا تیار ہوتے ہیں جو کہ طب یونانی کے مشہور مرکبات ہیں۔ (حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••

الائچی

بڑی الائچی: اسے مختلف ناموں، ہندی میں بڑی الائچی۔ سنسکرت لال الائچی لعھولیلا، برہت ایلچیکا۔ فارسی ہیل کلاں، ہیل ذکر۔ عربی قاقلہ بکار، قاقلہ ذکر، زنجی۔ لاطینی ایموم سبولیٹم (Amomum Subulatum) اور انگریزی میں لارڈ کارڈی مم (Lorge Cardamom) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک درخت کا پھل ہے جس کی اونچائی ایک میٹر سے دو میٹر تک ہوتی ہے یا قدرے زیادہ۔ پتے انار کے پتوں سے مشابہ اور پھول سفید ہوتے ہیں۔ چھوٹی الائچی لمبائی میں 2/5 سے 3/5 انچ تک بیضوی کسی قدر سہ گوشہ ہوتی ہے۔ بالائی حصہ نوکیلا، نچلا گول، دیسی کاغذ کی طرح موٹا چھلکا، سطح کھردری جس پر دھاریاں ہوتی ہیں۔ رنگت میں بادامی سفیدی مائل زرد اور کبھی اس میں سبزی جھلکتی ہے۔ چھلکے کے اندر ننھے ننھے بیج جن کی بیرونی سطح سیاہ، سرخی مائل اور اندر سے سفید، ذائقہ حرارت لئے ہوئے مگر خوشگوار، چھلکا و بیج خوشبودار۔

بڑی الائچی 1/3 سے $1\frac{1}{2}$ انچ تک سہ گوشہ بیضوی ہوتی ہے۔ چھلکا چھوٹی الائچی کی طرح مگر رنگ خاکستری مائل سرخ اور بیج بھی پہلی قسم سے بڑے اور تکونی شکل کے ہوتے ہیں۔

ماڈرن ریسرچ: 1۔ اس میں لطیف روغن جس میں ٹرپی نین نامی ایک تارپین ہوتی ہے۔
2۔ اس میں ایک گاڑھا روغن نیز اس کے چھلکے میں کسی قسم کی تاثیر نہیں ہوتی۔

مزاج: چھوٹی الائچی درجہ دوم کے مرتبہ آخر میں گرم خشک اور بعض نے درجہ اوّل میں گرم و خشک لکھا ہے۔ بڑی الائچی پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔

چھوٹی الائچی سینے اور پھیپھڑے کے لئے غیر مفید ہے۔ طباشیر سفید، گوند کتیرا اسے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ بڑی الائچی آنتوں کے لئے مضر ہے۔

فوائد: مفرح و مقوی قلب، مسوڑھوں اور دانتوں کے لئے مقوی، قے، متلی، پیٹ کے ریحی درد، رطوبات معدہ، دردسر، ریحی اور دماغی تکالیف کے لئے مفید ہے۔ بڑی الائچی بھی چھوٹی کے ہم خواص ہے، تقویت ہضم میں چھوٹی سے زیادہ مفید ہے۔

ماڈرن ریسرچ کے مطابق کاسرالریاح، دافع تشنج اور مقوی معدہ ہے۔

مقدار خوراک: الائچی خورد ایک گرام سے دوگرام تک۔ ماڈرن تحقیقات کے مطابق 5 سے 10 گرین تک بڑی الائچی ایک سے تین گرام تک — ماڈرن ریسرچ میں مغربی اطباء اسے استعمال ہی نہیں کرتے ہیں۔

بڑی الائچی کے آسان مرکبات

دست: بڑی الائچی کے دانے بریاں کر کے کھلائیں۔

پائیوریا: اس کے چھلکوں کا منجن استعمال کرنا مسوڑھوں کی تقویت کے لئے مفید ہے۔

منہ کے چھالے: اس کے چھلکوں کا سفوف منہ کے چھالوں پر چھڑکیں، آرام آجائے گا۔

دردسر: چھلکوں کا سفوف پانی میں رگڑ کر ماتھے پر لیپ کریں۔ دردسر کو مفید ہے۔
(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

درد شقیقہ: الائچی کلاں کے چھلکے 12 گرام، نوشادر ایک گرام باریک پیس کر اگر داہنی طرف درد ہو تو بائیں نتھنے میں اور بائیں طرف درد ہو تو دائیں نتھنے میں سونگھیں۔ درد شقیقہ کو آرام آجائے گا۔

سنگرہنی: الائچی کلاں 15 گرام، پھول گلاب 30 گرام، کڑا چھال 60 گرام، سب کا سفوف تیار کریں۔ خوراک 2 سے 3 گرام، گرمیوں میں دہی کی لسی یا چھاچھ اور سردیوں میں تازہ پانی سے استعمال کرائیں۔

عرق ہیضہ: پودینہ 15 گرام، الائچی 4 عدد، منقیٰ 8 دانے، نیم کوب کر کے ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو 20-20 گرام وقفہ سے دیتے رہیں۔ پیاس، قے اور دست رک جائیں گے۔

پیشاب کی نالی کے زخم: دانہ الائچی کلاں، ست بروزہ (شدھ)، کباب چینی، طباشیر ہر ایک 6 گرام، چینی سفید 25 گرام، سفوف بنا کر روغن صندل اصلی میسوری 18 گرام، تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کریں۔

خوراک: ایک گرام صبح و شام گائے کے دودھ کے ساتھ دیں۔

دردسر: دانہ الائچی کلاں بارہ گرام، فناسٹین بارہ گرام، سفوف بنائیں۔ چار رتی سے ایک گرام تک ہمراہ تازہ پانی دیں۔ ہر قسم کے دردوں کے لئے مفید ہے۔

بڑی الائچی کے مرکبات

پیٹ کی گیس: سونف، سونٹھ، پپلی، بڑی الائچی، ہرڑ، شکرتری، برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔ خوراک تین رتی پانی سے دیں۔ نہایت عمدہ چورن ہے۔ (حکیم مفتی سلیم اللہ خاں)

دیگر: پپلی، الائچی کلاں، کالی مرچ، سونٹھ، لونگ ہر ایک 50 گرام، رائی آدھا کلو، پکوڑے لے آدھا کلو (جو کہ اکثر شادیوں پر بنتے ہیں)، پانی 20 کلو۔

پانی میں اوپر والی چیزیں صاف کر کے خوب باریک کر کے کانجی بنالیں۔ (پکوڑے باریک کر کے ڈالیں) تین چار روز بعد خوب ہلائیں۔ پھر کالا نمک 100 گرام شامل کر کے رکھ دیں۔ جب خوب آسو تیار ہو جائے تو چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ پیٹ کی ہر تکلیف، جگر کی خرابی کے لئے مفید ہے۔ گیس کا کامیاب علاج ہے۔ (ڈاکٹر جے آر جگدیوا، روپڑ)

ہچکی: الائچی بڑی مع چھلکا 6 گرام کو ایک کلو تازہ پانی میں جوش دیں۔ جب 1/4 حصہ رہ جائے تو چھان کر پلائیں۔ ان شاء اللہ صرف ایک بار کافی ہے۔ آزمودہ و مجرب ہے۔ (حکیم مولوی امیر شاہ)

چھوٹی الائچی: اسے مختلف ناموں میں چھوٹی الائچی۔ ہندی، چھوٹی الائچی۔ گجراتی الائچی سفید۔ سنسکرت ایلا۔ بنگالی چھوٹ ایلاچ، دیلچی۔ گجراتی ایلاچ۔ عربی قاقلہ صفار۔ لاطینی ایلیے ٹریا کارڈے مومائی (Elitri Cordamomoi) اور انگریزی میں کارڈے مم (Cordamom) کہتے ہیں۔

چھوٹی الائچی کے مرکبات

عرق الائچی: الائچی خورد 20 گرام، پانی میں بھگوئیں۔ صبح دس بوتل عرق کشید کریں۔ وبائی ہیضہ، دست اور قے کے لئے مفید ہے۔ دل کے لئے مفرح ہے۔

خفقان: دانہ الائچی خورد، زہر مہرہ خالص، مروارید ناسفتہ، کشتہ عقیق، کشتہ یشب، مغز کنول گٹہ، ورق چاندی۔ سب دوائیں برابر لے کر پہلے زہر مہرہ اور موتیوں کو عرق کیوڑہ میں کھرل کریں۔ پھر باقی دوائیں ڈال کر پیس کر روح کیوڑہ میں حل کر کے شیشی میں رکھیں۔ اختلاج قلب کے لئے از حد مفید ہے۔ فوراً سکون پیدا ہوتا ہے۔ دل کو طاقت دیتی ہے۔ دو رتی ہمراہ خمیرہ گاؤزبان دیں۔

پیشاب کی نالی کے زخم: ست الائچی خورد، ست سلاجیت، طباشیر اصلی، تال مکھانہ، پکھان بید، کشتہ قلعی ہم وزن، مصری سب ادویات کے برابر، کوٹ چھان لیں اور مصری بھی باریک کر کے ملالیں اور شیشی میں بند کر دیں۔ چھ گرام ہمراہ آب تازہ یا گائے کے دودھ سے دیں۔ نئی اور پرانی تکلیف کے لئے از حد مفید ہے۔

Contents

دوائے بخار: دانہ الائچی خورد، طباشیر، ست گلو برابر کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ دو رتی سے ایک گرام عرق سونف یا پانی سے دیں۔ خرابیٔ ہاضمہ اور بخار کے لئے مفید ہے۔

دوائے معدہ: نوشادر ٹھلی 25 گرام، الائچی خورد سالم 25 گرام، کالی مرچ 12 گرام، نمک سیاہ 180 گرام، پیپرمنٹ کرسٹل (ست پودینہ) ایک رتی۔ تمام کو پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔
ایک رتی کی مقدار میں منہ میں ڈال کر چوسیں۔ تمام امراض معدہ کے لئے مفید ہے۔

لون بھاسکر چورن: الائچی چھوٹی 6 گرام، دارچینی 6 گرام، نمک سانبھر 96 گرام، انار دانہ 48 گرام، نمک سونچل، 60 گرام، نمک وڑ، نمک سیندھا، پپلا مول، زیرہ سیاہ، پپلی، تیزپات، املبید، ناگ کیسر ہر ایک 25 گرام، مرچ سیاہ، سونٹھ ہر ایک 12 گرام، سفوف بنائیں۔ سات دن رس لیموں میں کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔ (شارنگدھر) ایک گرام سے تین گرام تازہ پانی سے دیں۔ ہاضم و مشتہی، باؤ گولہ، بواسیر، تلی، سنگرہنی پیٹ درد کے لئے مفید ہے۔

کمزوریٔ معدہ: طباشیر بڑھیا، دانہ الائچی خورد، سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا کر ایک رتی ماں کے دودھ میں دیں۔ بچوں کے معدہ کی تقویت کے لئے مفید ہے۔

بچوں کے دست: سونف، دانہ الائچی خورد، حب الآس ہر ایک، ایک گرام، پانی میں پیس کر چھان لیں اور مصری 6 گرام ملا کر صبح و شام آدھا آدھا چمچہ پلائیں۔ بچوں کے دستوں کو روکنے کے لئے مفید ہے۔

دیگر: الائچی خورد مصطگی رومی، سونف برابر وزن پیس کر سب کے برابر مصری ملا کر تین گرام دن میں دو سے تین بار مربہ آملہ سے دیں۔

خونی دست: کتھا سفید 6 گرام، الائچی خورد 3 گرام، سفوف بنالیں اور اسپغول سالم 12 گرام، چینی سفید سفوف شدہ 12 گرام۔ ان میں سے 6-6 گرام کی پڑیا ہمراہ دہی استعمال کریں نہایت آسان اور مفید علاج ہے۔

دوائے قبض: دانہ الائچی خورد 12 گرام، سناء کے پتے 12 گرام، شہد خالص 50 گرام، روغن بادام، اصلی 25 گرام، سناء اور الائچی کا سفوف بنالیں۔ بادام روغن سے چرب کر کے شہد ملا کر معجون بنالیں۔ چار گرام روزانہ نیم گرم دودھ سے دیں۔

چنکی اطفال: دانہ الائچی خورد، ریوند چینی، سہاگہ بریاں، ہم وزن کا سفوف بنائیں۔ خوراک ایک سے دو رتی ہمراہ عرق سونف دیں۔

چھوٹے بچوں کا ہیضہ: چھلکا الائچی خورد 3 گرام، عرق گلاب 12 گرام، میں جوش دیں اور چھان کر چمچہ چمچہ پلاتے رہیں۔

کمزوریٔ دل: زہر مہرہ خطائی، دانہ الائچی خورد، طباشیر ہر ایک 30 گرام، ورق چاندی 3 گرام، باریک پیس کر

سفوف تیار کرلیں۔ چار رتی مربہ سیب یا گاجر میں دیں۔ کمزوری دل، دمہ قلبی اور گھبراہٹ کے لئے نہایت مفید ہے، غریبوں کے لئے موتیوں کے برابر فائدہ کرنے والا ہے۔

دیگر: ورق چاندی، طباشیر، ست گلو، الائچی خورد، زہر مہرہ خطائی ہر ایک دس دس گرام۔ عرق گلاب میں چار پہر کھرل کر کے شیشی میں رکھیں اور ایک رتی کی مقدار میں مکھن میں دیں۔ کمزوریٔ دل، کمزوریٔ جگر اور بخار میں مفید ہے۔
(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

آیورویدک گلوکوز: ورق چاندی، طباشیر خالص، الائچی خورد ہر دو برابر لے کر چینی دگنی ملا کر کھرل میں تین گھنٹہ کھرل کریں۔ ایک گرام سے دو گرام پانی دودھ یا مکھن میں ملا کر دیں۔ کمزور مریضوں کے لئے مفید ہے۔
(حکیم پرمانند حکیم حاذق، جالندھر)

دل کی دھڑکن: طباشیر، دھنیہ خشک، صندل سفید، الائچی خورد، کہربا، زہر مہرہ ہر ایک 15 گرام، نارجیل دریائی 15 گرام، عقیق بھسم 10 گرام، مرجان بھسم 10 گرام، ورق چاندی 15 عدد، باریک کھرل کریں۔ خوراک 2 گرام ہمراہ رب انار دیں۔ (مسیح الملک حکیم محمد اجمل خاں دہلوی)

دیگر: طباشیر، دانہ الائچی خورد، صندل سفید، نارجیل دریائی، دھنیہ خشک، زرورد، ابریشم شدہ، کہربا، مرجان بھسم، ورق چاندی، بھسم عقیق، برابر لے کر خوب باریک کر کے کپڑ چھان کرلیں۔ خوراک ایک گرام صبح و شام ہمراہ عرق کیوڑہ 30 گرام دیں۔ (حکیم محمد حسین صاحب)

دل کی کمزوری: زہر مہرہ خطائی، دانہ الائچی خورد، طباشیر ہر ایک 50 گرام، ورق چاندی 5 گرام، باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ خوراک چار رتی ہمراہ مربہ سیب یا مربہ آملہ یا مربہ گاجر دیں۔ قلبی دمہ و دل کی گھبراہٹ و کمزوری دل میں مفید ہے۔ (حکیم جیون داس بدایوں)

ستو پلادی چورن: طباشیر اصلی 80 گرام، پپلی 80 گرام، الائچی خورد 20 گرام، دارچینی، 10 گرام، کوزہ مصری 160 گرام، سفوف بنائیں۔ شہد میں ملا کر ½ سے ایک گرام دیں، کھانسی کے لئے مفید ہے۔

اُلٹ کمبل

مختلف نام: سنسکرت میں پی وری، پشاچ کارپاس- ہندی، مرہٹی، بنگالی میں اُلٹ کمبل- گجراتی اولک تمبول- لاطینی میں ابروما آگستا (Abroma Augusta) اور انگریزی میں ڈے ولز کاٹن (Devil's Cotton) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: اُلٹ کمبل چھوٹے قد کا جھاڑی دار خودرو پودا ہے۔ اس کے پتوں کے درمیان کی رگیں لال لال ہوتی ہیں۔ پتے چوڑے اور روئیں دار، اس کی ٹہنیاں بھی ملائم روئیں دار ہوتی ہیں۔ پھول گہرے خوبصورت گلزاری رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھولوں کا منہ نیچے کی طرف ہوتا ہے۔ اسی واسطے اس کا نام اُلٹ کمبل پڑ گیا ہے۔ پھل موسم گرما میں آتا ہے۔ یہ پانچ حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔ پکنے پر پھٹ جاتا ہے اور سب حصے الگ الگ سے ہو جاتے ہیں۔ ہر حصہ میں ریشم کی طرح روئی بھری ہوتی ہے اور بے شمار تخم موتی کی شکل کے سیاہ رنگ، چھال سفید رنگ کی، جس میں سن کی مانند ریشے ہوتے ہیں۔ ان ریشوں سے رسے بنائے جاتے ہیں۔ غریب آدمیوں کا اچھا اور مفت کا بیوپار ہے۔

فوائد: بنگال میں اس کو بوڑھی دائیاں قلت ایام اور اولاد کی آرزو کے لئے عرصہ قدیم سے استعمال کرتی آئی ہیں مگر اب یہ ان بوڑھی دائیوں سے اہل طب کے ہاتھ آ کر مشہور ہو گئی ہے۔ 1801ء میں ڈاکٹر روکس برگ نے اس کی تحقیقات میں اسے مدر ایام پایا۔ پھر ہمارے بنگالی ڈاکٹر سر بھومن موہن سرکار اسے مدر ایام ثابت کرتے ہیں۔ ڈاکٹر تھارٹن صاحب نے بھی اس کی تازہ جڑ کی تعریف کی ہے۔ اب ڈاکٹر این کے بھنا چاریہ، ڈاکٹر کے سی بوس اور کرنل چوپڑہ نے بھی اسے ایسا ہی پایا ہے۔

ہومیوپیتھک ریسرچ کنندگان نے اس کے پتوں کا رس (Tincture) ذیابیطس اور نقص ایام میں نفع بخش ثابت کیا ہے۔

یہ بوٹی بھارت کے گرم علاقوں آسام، بنگال، بہار اور اترپردیش میں عام ہوتی ہے۔ اب اس کی کاشت بھی شروع ہو گئی ہے۔ تازہ چھال سے لیس دار رس (گوند) نکلتی ہے جو قلت ایام کے واسطے تین ماشہ تک دی جا سکتی ہے۔ دوران ایام میں تو ایک ہی خوراک کافی ہے۔ ایام کے دن سے اس کو سات دن تک دینا فائدہ مند ہے مگر ایام آنے سے پیشتر درد ہو تو دو دن قبل دیا جاتا ہے۔

تازہ جڑ کی چھال کا سفوف بھی ایام کی اعلیٰ دوا ہے۔

تازہ جڑ چھ ماشہ، کالی مرچ دو دانہ کے ہمراہ دینا مقوی معدہ ہے اور بواسیر کو بھی نافع ہے۔

تازہ پتوں اور تنوں کا ٹھنڈے پانی سے تیار کیا ہوا خیساندہ پیشاب کی نالی کے زخم اور جلن کو مفید ہے۔

(ڈاکٹر امرت ناتھ پوری، امرتسر)

اُلٹ کمبل کے مجربات

اُلٹ کمبل کی جڑ کی چھال کا رس اور جڑ و چھلکا جز استعمال کیا جاتا ہے، یہ ایام کی بندش کا بہترین علاج ہے۔ دقت ایام اور بے قاعدگی ایام کے لئے بالخصوص مفید ہے۔ مقدار خوراک، جڑ کے تازہ رس کی مقدار خوراک دو سے تین ماشہ تک صبح و شام جو کہ تازہ پانی میں ملا کر دی جائے۔ جڑ کی تازہ چھال کی مقدار خوراک چار سے چھ ماشہ تک صبح و شام ہے۔ اسے زوردار ہاتھوں سے گھوٹ کر رتی گولی بنا کر تازہ پانی کے ہمراہ نگل لینی چاہئے۔ اس کی خشک چھال کا باریک سفوف دو سے چار ماشہ کی مقدار میں صبح و شام پانی سے پھانکا جا سکتا ہے۔ سفوف کی گولیاں بھی تیار کی جا سکتی ہیں۔ اگر اس کی ہر خوراک کے ہمراہ دس

بارہ کالی مرچ کا سفوف ملا لیا جائے تو یہ دوا زیادہ اثر رکھتی ہے۔

بنگال کیمیکل ورکس والمبک کیمیکل ورکس نے اُلٹ کمبل کا لیکوئڈ ایکسٹریکٹ بھی تیار کیا ہے جس کا نام لیکوئڈ ایکسٹریکٹ آف ابروما آگسٹا (Liquid Extract of Abroma Augusta) یعنی اُلٹ کمبل سیال بازار میں ہر انگریزی دوا فروش سے مل سکتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ایک ڈرام تازہ پانی میں ملا کر پلانی چاہئے۔ اس ایک ڈرام لیکوئڈ ایکسٹریکٹ میں اُلٹ کمبل کی تازہ جڑ کی چھال کا جز و موثرہ لگ بھگ ساٹھ گرین ہوتا ہے۔

اگر ایام ہونے سے پہلے پیڑو میں درد ہو۔ تو ایام جاری ہونے کے اندازہ سے دو دن پہلے اسے شروع کر کے ایام کے بند ہونے تک دو روز تک اس کا استعمال جاری رکھنا چاہئے۔ ایام کے ظاہر ہونے سے پہلے اس کی ایک خوراک خاص اثر رکھتی ہے۔ اس کی تین چار خوراک دینے سے درد ایام دور ہو کر ایام کھل جاتے ہیں اور مریضہ کی بے چینی دور ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر اے ایم نادکرنی صاحب انڈین میٹریا میڈیکا میں لکھتے ہیں کہ اُلٹ کمبل کے تازہ پتوں اور تنوں کا ٹھنڈے پانی سے تیار کیا ہوا خیساندہ پیشاب کی نالی کی سوجن میں بہت کارگر ہے۔ جڑ کی چھال ایام لانے اور قلت ایام عصبی کی ایک مشہور دوا ہے۔ جڑ سے بآسانی الگ ہو سکنے والی موٹی چھال میں بھرپور ہونے والا تازہ لیس دار رس آدھا ڈرام کی خوراک میں مختلف قسم کے قلت ایام میں دیا جاتا ہے۔ دوران ایام میں اس کا ایک بار کا استعمال مرض کو دور کر دیتا ہے اور نوجوان بیاہی عورتوں کو امید ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر کے سی بوس صاحب فارماکوپیا انڈیکا میں لکھتے ہیں کہ الٹ کمبل کی چھال مدر ایام اور مقوی ہے۔ خشک جڑ کے علاوہ تازہ جڑ کے اس فعل کی بھی میری لیبارٹری میں تحقیق کی جا چکی ہے۔ اگر اس دوا کو شراب وغیرہ کے ساتھ ملا کر دیا جائے تو اس کا اثر بے کار ہو جاتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

السی - کتان

مشہور نام: ہندی السی، تیسی - گجراتی السی - تیلگو السی - فارسی تخم کتان - عربی بزر کتان - لاطینی لینم یوٹی ٹے ٹس مو (Linum Usitatssimumlinn) اور انگریزی میں لین سیڈ فلیکس (Lin Seed Flax) کہتے ہیں۔

مزاج: گرم خشک، ویدوں کے نزدیک سرد، بعض معتدل لکھتے ہیں۔ ان کے یہاں اس کا استعمال کم ہوتا ہے۔

شناخت: السی کا پودا ایک گز تک بلند ہوتا ہے۔ تنا، شاخیں اور پتے باریک ہوتے ہیں۔ پھول کا رنگ لاجوردی اور پھل چنے کے برابر جو تخموں سے بھرا رہتا ہے۔ اس کی رنگت سرخ سیاہی مائل ہوتی ہے۔ یہ پھل چکنے، چمکدار، چپٹے، قدرے لمبے نوک دار ہوتے ہیں۔ کلکتہ وغیرہ مقامات میں سرخ، سفید اور بھوری تین قسم کی السی پائی جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیرونی چھلکے میں لعابی مادہ ہوتا ہے اور اس کے مغز سے ایک ثقیل روغن نکلتا ہے جو شین

Contents

یا کولہو سے دبا کر نکالا جاتا ہے۔ روغن کھلا رکھنے سے گاڑھا ہو کر رال کے مانند خشک ہو جاتا ہے۔ روغن کا تجزیہ کرنے سے اس میں گلسرول اور لائی نولک ایسڈ 25، 30 فیصدی پایا گیا ہے۔ روغن کا وزن متناسبہ 930ء سے 940ء تک ہوتا ہے۔

یہ روغن دواسازی مثلاً مرہم بنانے یا حقنہ (انیما) کے کام میں آتا ہے۔ آج کل رنگ سازی میں اس کی کھپت زیادہ ہوتی ہے۔ ٹھوس رنگ میں یہ روغن حل کر کے قابل استعمال بنایا جاتا ہے۔ رنگ سازی میں مصفّٰی روغن جس کا قوام سپرٹ کی مانند رقیق اور سیال ہوتا ہے، کام آتا ہے لیکن دواءً جو روغن استعمال کیا جاتا ہے وہ نسبتاً ثقیل اور گاڑھا ہوتا ہے۔ یہ روغن ملطف اور مغذی ہے، دواسازی میں حتی الامکان تازہ اور خالص روغن استعمال کیا جانا چاہئے۔

مزاج: گرم وخشک

مقدار خوراک: 5 سے 10 گرام۔

فوائد: محلل، جالی، ملین طبع اور منقی صدر ہے۔ محلل اورام اور مدر خفیف ہے۔ اپنی غلظت کی وجہ سے مغلظ منی ہے۔ لعاب دار ہونے کی وجہ سے ملین طبع اور منقیٔ صدر ہے۔ عموماً بلغمی کھانسی میں اس کا لعوق استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ منضج بھی ہے اس لئے بلغم خام کو جلد نضج دے کر قابل اخراج بناتا ہے۔ پانی میں جوش دے کر لعاب مع تخم نوش کرنا ریگ گردہ اور مثانہ کو نکالتا ہے۔ چونکہ یہ غسال کلیہ (یعنی گردہ کی صفائی کرنے والا) ہے۔ اس لئے پتھر پیدا ہونے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ اورام ظاہری کے علاوہ اورام باطنی مثلاً ذات الریہ، ذات الجنب، ورم عروق خشنہ اور ورم مفاصل میں السی کا لیپ مفید ہے۔ اسپغول کے ساتھ درد مفاصل، عرق النساء اور نقرس کو تسکین دیتا ہے۔

بیرونی استعمال: اس کا ضماد تحلیل ورم اور تسکین درد کے لئے زیادہ مستعمل ہے۔ اگر ورم پکنے پر ہو تو اسے بہت جلد پکاتا ہے اور پھوڑ بھی دیتا ہے۔ کبھی اس کی تاثیر کو قوی کرنے کے لئے ضماد کی سطح پر رائی کا باریک سفوف چھڑک کر باندھتے ہیں۔ سرکہ کے ہمراہ اس کو پیس کر جلدی امراض مثلاً کلف، داد اور ثبور لبینہ (کیلوں) پر لگاتے ہیں۔ یہ طلا اپنی قوت جلاء کی وجہ سے مفید و مؤثر ہے۔ السی کو سوختہ کر کے زخموں پر چھڑکنا ان کو خشک کرتا ہے اور درد و چبھن کو زائل کرتا ہے۔ اس کا لعاب نکال کر آبزن یا حقنہ میں استعمال کرتے ہیں۔ امراض رحم اور آنتوں کے قروح میں لعاب کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔ آنکھوں کی غشاء مخاطی کی سوزش اور سرخی میں اس کا لعاب نکال کر قطور کرنا نفع بخش ہے۔ چونکہ السی کا مسکن اثر سوزشی امراض میں بہتر ہوتا ہے اس لئے اس کی پلٹس اکثر ورمی حالتوں میں استعمال کرتے ہیں۔

پلٹس بنانے کی ترکیب: چار حصہ کوٹی ہوئی السی کو دس حصہ کھولتے ہوئے پانی میں رفتہ رفتہ ڈال کر ملایئے۔ جب قوام یکساں اور گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار کر نیم گرم صاف کپڑے پر برابر پھیلائیں اور مقام ماؤف پر چسپاں کر دیں۔ اگر جاذب مواد پلٹس بنانا ہو تو اس کی سطح پر رائی کا سفوف چھڑک کر لگائیں، یا تیاری کے وقت سولہ حصہ میں ایک حصہ رائی کا سفوف ملائیں۔ پلٹس بہت موٹی نہیں ہونا چاہئے اور اس کو لگاتے وقت زیریں سطح پر ذرا سا تیل وغیرہ چپڑ دیں تاکہ اس کی سطح جسم سے چپک نہ جائے۔ پلٹس کو ہمیشہ بقدر برداشت گرم لگانا چاہئے۔

بیرونی استعمال: سوزشی امراض اور پھوڑے پھنسیوں پر لگاتے ہیں۔ اگر ورم میں پیپ پڑ گئی ہو تو اس کے اخراج

میں مدد دیتی ہیں باطنی گہری سوزشوں میں مثلاً ذات الریہ، ذات الجنب، سعال شعبی (برانکائیٹس)، سوزش باریطون، سوزش مفاصل حار وغیرہ امراض میں عموماً استعمال کرتے ہیں۔ مندرجہ بالا امراض میں یہ عام طور پر استعمال ہوتی ہے اور اچھے نتائج دیتی ہے۔

السی کے آسان و آزمودہ مجربات

لعوق دمہ: لسوڑیاں دو سو دانہ، عناب ولایتی پچاس عدد، بیج السی، بیج خطمی، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 12 گرام، بہی دانہ 6 گرام، چینی سفید آدھا کلو، بدستور معروف لعوق بنائیں۔ مقدار خوراک 25 گرام۔

دیگر: لعاب بیج السی آدھا کلو نکال کر عسل (شہد) خالص اور قند سفید ہر ایک آدھا کلو شامل کر کے قوام بنائیں۔ یہ 10 سے 20 گرام تک استعمال کرائیں۔ بلغمی دمہ اور ضیق النفس وسعال بارد کے لئے مفید ہے۔

مردانہ کمزوری: آٹا ماش چھلی ہوئی، آٹا برنج ساٹھی، آٹا بیج السی، گھی خالص، آٹا گندم، خشخاش سفید ہر ایک 250 گرام، چرونجی، مغز ناریل ہر ایک 125 گرام، شکر سفید ایک کلو۔ اوّل تمام آٹوں کو روغن زرد میں بریاں کریں اور شکر سفید کا قوام کر کے اس میں ملائیں۔ ناریل، خشخاش، چرونجی کو کوٹ کر اس میں اضافہ کریں اور نیم گرم حالت میں لڈو بقدر، 25 گرام وزن کے بنائیں۔

فوائد: منی کے پتلا ہونے اور شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ بدن کو موٹا کرنے میں خاص طور پر مؤثر ہے۔

شربت کھانسی: گل بنفشہ، پھول نیلوفر، پوست سالم ہر ایک 50 گرام، خبازی، عناب، بیج السی ہر ایک 25 گرام، اسپغول سالم، بہی دانہ شیریں ہر ایک 10 گرام، میتھی، تخم ریحان ہر ایک 5 گرام، قند سفید ایک کلو، بدستور معروف شربت بنا دیں۔ 20 گرام کی مقدار میں دیں۔

فوائد: کھانسی خشک و نزلہ اور نمونیہ کے لئے مفید ہیں ملین صدر اور مخرج بلغم ہے۔ گرم مواد کی تعدیل کرتا اور ان کو تسکین دیتا ہے۔

لعوق دمہ و کھانسی: دارچینی، پھول زوفا، ملیٹھی (چھلی ہوئی) میتھی ہر ایک 15 گرام، لسوڑیاں، آلو بخارا ہر ایک 30 دانہ، مویز منقی، انجیر ولایتی، کھجور ہر ایک 40 گرام، پرسیاؤشاں 25 گرام، انیسوں، سونف، بیج السی، بنفشہ ہر ایک 8 گرام، چینی سفید ایک کلو، بدستور لعوق تیار کریں اور مغز فندق، مغز بادام شیریں گوند کیکر، نشاستہ ہر ایک 9 گرام علیحدہ علیحدہ باریک پیس کر کفگیر سے ملائیں۔

مقدار خوراک: 20 گرام چند بار چاٹیں۔

Contents

فوائد: امراض سینہ، ذات الجنب، ذات الریہ، دمہ کے لئے مفید ہے۔ صدر کے خام مواد کو پختہ کر کے قابل اخراج بناتا ہے۔ (قرابادین سریانی اطبائے فرنگ)

گلے پڑ جانا: مغز بادام شیریں، بیج السی (بھونے ہوئے) چلغوزہ، جڑ سوسن ہر ایک 9 گرام، کتیرا 41 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی، ست ملیٹھی ہر ایک دو گرام، چینی سفید 6 گرام۔ کوٹ چھان کر شہد خالص 8 گرام میں ملائیں اور بقدر مٹر گولیاں بنائیں۔ دو تین گولیاں منہ میں رکھیں اور ان کا لعاب چوسیں۔

فوائد: سعال بلغمی اور گلے پڑنے کے لئے مفید ہے۔

قیروطی: موم سفید 12 گرام، روغن گل، روغن بابونہ ہر ایک 36 گرام، موم کو تیل میں پگھلا کر مندرجہ ذیل دواؤں کو کوٹ چھان کر اس میں ملا لیں۔
گل خطمی، گل بابونہ، گل بنفشہ، اکلیل الملک، گل سرخ، افسنتین رومی، آٹا جو، بیج السی، میتھی ہر ایک 2 گرام۔ قیروطی بنائیں اور نیم گرم مالش کریں۔

فوائد: سینہ کے درد اور وری کیفیت کو زائل کرتا ہے۔ ذات الجنب اور ذات الریہ کے لئے مخصوص ہے۔

السی کی چائے: السی کو (موٹا موٹا کوٹ لیں) 3 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 4 گرام کو 375 گرام پانی میں خفیف سا جوش دیں یا پانی کو جوش دے کر اس میں تمام اجزاء کو آگ سے اتار کر شامل کر دیں اور نیم گرم نوش کریں۔ اس چائے میں مناسب شربت یا شکر کا اضافہ کر سکتے ہیں۔

فوائد: سوزشِ حلق کو دور کرتی ہے، جب شدت کی کھانسی ہو تو اکثر نافع ہوتی ہے۔ پیشاب کھولتی ہے۔ اس لئے اکثر اسے سوزش مثانہ میں دیتے ہیں اور اس سے فائدہ بھی ہوتا ہے۔ آواز بیٹھ جانے میں یہ چائے تنہا (بیج السی) کا استعمال کیا گیا تو یہ بہت مفید ثابت ہوا۔

دوائے آواز بند: گلا بند ہو جانے کا ایک مریض جس کا علاج معالجہ جدید اصولوں پر بہت کچھ ہو چکا تھا مگر ٹھیک نہیں ہو سکا۔ آواز بالکل غائب ہو چکی تھی جیسے کسی نے گلے پر مہر لگا دی ہو۔ ڈاکٹروں نے مایوس ہو کر حلق کے آپریشن کو ضروری قرار دیا۔ تمام سرجنوں نے بالاتفاق یہی رائے دی کہ بغیر آپریشن آواز کا کھلنا ناممکن ہے۔
مریض کے لواحقین آپریشن کے نام سے پریشان تھے لیکن ڈاکٹروں کا بالاتفاق اس کے لئے ہی اصرار تھا۔ محلّہ کے ایک صاحب نے پریشان دیکھ کر مرض دریافت کیا اور کہا کہ ہمارے لڑکے کی آواز بھی بالکل بیٹھ گئی تھی۔ ایک حکیم صاحب نے ایک دوا بتائی۔ اس کے چند روز کے استعمال سے آواز صاف ہو گئی اور آپریشن کی تکلیف سے نجات ملی۔ دس سال ہو گئے مگر پھر یہ شکایت دوبارہ نہیں ہوئی۔ یہ ایک قیمتی تجربہ ہے، جس کی مزید آزمائش ہونی چاہئے۔
طب جدید میں آواز بند ہونے کو بذات خود کوئی مرض قرار نہیں دیا جاتا بلکہ حنجرہ کے ورم، خراش، خشونت یا تشنج کی ایک علامت کہی جاتی ہے۔

عموماً اس کا سبب انصباب نزلہ ہوتا ہے۔ کبھی سوء مزاج حار یا بارد، زیادہ چیخنا چلانا، تیز بخار، برف یا ٹھنڈے پانی کا زیادہ استعمال، گرد و غبار، سردی لگنا سے گلے میں خراش آ جانا، ترش، چرپری چیزوں کا استعمال، سرمہ یا سیندور کا کھانا، اس کی وجہ ہوتی ہے۔ ازالہ سبب سے اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ مذکورہ حکایت میں حنجرہ کا سوء مزاج بارد موجب مرض تھا۔ اس میں بیج السی مفید ہے لیکن ترکیب استعمال وہی مؤثر ہے جس کو پہلے بیان کیا گیا ہے۔

تیل السی: یہ تیل محلل اور مسکن درد ہے۔ اس لئے اکثر قسم کے دردوں میں مفید ہوتا ہے۔ اس میں قوت جلاء بھی ہے۔ اس بنا پر جلدی امراض کے لئے اس سے مفید طلاء بھی تیار کیا جاتا ہے۔ مثلاً کلف اور داد میں سہاگہ بریاں، شگترہ کے چھلکے، صدف (سیپ) جلی ہوئی، بیج مولی وغیرہ۔ خشک خارش میں لہسن کے رس ایک تولہ، تیل السی اور تیل سرسوں ہر ایک 60 گرام میں ملا کر مالش کریں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے غسل کریں۔ صابن کا استعمال نہ کریں۔ بہق اور برص کے لئے شیطرج ہندی کا باریک سفوف روغن السی کے ساتھ طلاءً استعمال کریں۔ اعصابی امراض مثلاً فالج، لقوہ اور تشنج میں اس طلاء کو مسلسل استعمال کریں۔ امراض مفاصل میں بھی یہ طلاء کار آمد ہے۔
تیل السی 120 گرام، شیطرج ہندی کا باریک سفوف 25 گرام۔ دونوں اجزاء کو کھرل میں حل کر کے محفوظ رکھیں۔ استعمال کے وقت خوب آمیز کر لینا چاہئے تا کہ دوا کا سفوف تہہ نشین نہ رہے۔ کبھی یہ چھالا بھی ڈالتا ہے۔ اس لئے اس کے استعمال میں وقفہ کریں۔ انتڑیوں کے زخم یا کولون کے سدوں کو دور کرنے کے لئے تیل السی کو حقنہ تیار کرتے وقت شامل کر لینا مناسب ہے۔ اکثر مرہم کے نسخوں میں موم اور دوسری دواؤں کے ساتھ یہ روغن بھی شامل کیا جائے تو اس کے فوائد بہتر ثابت ہوں گے۔ زخموں میں نافع ہونے کے علاوہ محلل اور مسکن درد بھی ہے، اس لئے تلی کے تیل کی جگہ السی کا تازہ تیل استعمال کر کے ہم بہترین فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔
چونے کا پانی اور تیل السی ہم وزن ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگانے سے فوراً سوزش میں کمی آ جاتی ہے اور درد بھی کم ہو جاتا ہے۔ اگر زخم ہو گیا ہو تو یہ جلد بھر جاتا ہے۔
اس تیل کے بہتر فوائد کے پیش نظر ہمیں اس کی مالش ضرور کرنی چاہئے اور یہ تجربہ کرنا چاہئے کہ اس کے فوائد تلی کے تیل نیز دوسرے تیلوں کے مقابلہ میں کیسے ہیں اور اس کی افادیت کس حد تک ہے۔

ایک جدید تجربہ: سویڈن کے ماہرین طب کی حیرت انگیز دریافت، ایک تجربہ کے دوران معلوم ہوا کہ السی کا تیل استعمال کرنے سے دل کے حملوں کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ اس نظریے کو ثابت کرنے کے لئے ناروے کے دس پندرہ ہزار افراد پر تجربات کئے گئے۔ ان سے یہ معلوم ہوا کہ اگر دل کا مریض جس کو برابر دورہ پڑا کرتا ہے۔ روزانہ ایک بڑا چمچہ السی کا خالص تیل غذا کے طور پر استعمال کرے تو دل کے دورہ کی نوبت نہیں آتی۔ آج کل وجع القلب کے واقعات آئے دن سننے میں آتے ہیں۔ یہ ایک اہم اور سادہ تجربہ ہے جس کی آزمائش دوران علاج میں کی جا سکتی ہے۔ یہ تیل کوئی تیز اور گرم چیز نہیں ہے جس کا مضر اثر کسی مریض پر ہو سکتا ہے۔
ایک خبر رساں ایجنسی نے ڈاکٹروں کی ایک رپورٹ شائع کی ہے کہ عرب ملکوں میں ایک خانہ بدوش قبیلہ کو دل کی بیماری نہیں ہوتی۔ اس کی غذا بے چھنے جَو کی روٹی اور دودھ ہے۔ اس سے یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ سادہ اور ملاوٹ سے

Contents

خالی غذاؤں سے انسان کی صحت بہتر رہتی ہے اور قلب کے افعال پر اچھا اثر ہوتا ہے اس لئے خواہ جَو کی روٹی ہو یا السی کا تیل، دل کے سلسلہ میں اس سے بہتر فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ (حکیم اکرام الدین شمسی، پٹنہ)

پلٹس السی: یہ پلٹس پھوڑوں کو پکانے اور پھوڑنے والی ہے اور درد کو تسکین دیتی ہے۔

بیج السی، بیج کوچہ، اسپغول، بیج سن ہر ایک دس گرام، گندم کا آٹا 40 گرام۔ سب کو دودھ میں پیس کر پلٹس پکا کر پھوڑے پر باندھیں۔ جب پھوڑا پھوٹ جائے تو اسکو پاک وصاف کر کے پھر اس پر گندم کا آٹا اور نیم کے پتے ہر ایک 30 گرام، پانی میں پیس کر پلٹس بنا کر باندھیں۔

دیگر: بیج السی، میتھی ہر ایک دس گرام، پیاز سفید ایک عدد، ریوند چینی، نمک خوردنی، نیم کے پتے ہر ایک 5 گرام، گوگل 5 گرام، گندم کا آٹا 50 گرام۔ بدستور پلٹس بنا کر گرم گرم پھوڑے پر باندھیں۔ دو روز میں پھوڑا پھوٹ جائے گا اور پیپ نکل جائے گی۔

دیگر: بیج السی، گندم کا آٹا، نیم کے پتے ہر ایک 30 گرام کو پانی میں پیس کر اور پلٹس بنا کر باندھیں۔ پھوڑا پھوٹ جائے گا۔

کمر کا درد: السی کے تیل میں سونٹھ سفوف کر کے ملا کر گرم کر کے مالش کرنے سے کمر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

پھوڑوں کے لئے مرہم: گندہ بیروزہ، دیسی موم، رال ہر ایک دس دس گرام لے کر سفوف بنا لیں اور السی کا تیل 20 گرام لے کر ان سب کو کڑاہی میں ڈال کر ڈھک کر دھیمی دھیمی آگ سے گلا دیں۔ جب پگھل کر ایک جنس ہو جائیں تب نیچے اتار کر فوراً کپڑے سے چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر کھرل میں گھوٹ کر رکھ لیں۔ ہر قسم کے کھلے زخم کو سکھانے کے لئے یہ بہت مفید ہے۔ اس سے زہریلے زخم بھی درست ہو جاتے ہیں۔

جلے ہوئے کے لئے مرہم: رال 50 گرام اور السی کا تیل 500 گرام لے کر دونوں کو کڑاہی میں ڈال کر پکائیں۔ پھر گرم گرم کو ہی کپڑے سے چھان کر کانسی کی تھالی میں رکھ کر چونے کے پانی میں 21 بار دھوئیں۔ دھونے کے لئے چونا قلعی 15 گرام لے کر ایک بوتل میں ڈالیں اور اوپر سے $1\frac{1}{4}$ پونڈ پانی بھر دیں۔ پھر ڈاٹ لگا کر دو تین منٹ ہلا کر اسے رکھا رہنے دیں، چونا نیچے بیٹھ جائے گا۔ اوپر سے صاف پانی نکال کر استعمال میں لائیں۔

اس مرہم کو آگ سے جلی ہوئی جگہ پر لگاتے ہی جلن فوراً بند ہو جاتی ہے۔ زخم جلد بھر جاتا ہے اور خوبی یہ ہے کہ وہاں سفید داغ بھی نہیں پڑتا۔

دیگر: تیل السی چار حصہ، رال ایک حصہ، نیم کی پتی 1/2 حصہ لیں۔ پہلے تیل میں نیم کی پتی کا کلک لگا کر پکائیں۔ پھر چھان کر اس میں رال کا سفوف ملا لیں۔ گھل جانے پر کپڑے سے چھان لیں اور ٹھنڈا کر کے سو بار پانی سے دھو لیں۔ اس سے جلا ہوا زخم بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••

امرود

مختلف نام: سنسکرت امرو پھل، پیروک، امرود- ہندی امرود، پے یارا- مراٹھی پیرو، جام- گجراتی جام پھل- بنگالی پیارا- لاطینی سیڈیم گوا جاوا (Psidium Gua Java) اور انگریزی میں کومن گوواوا (Common Guava) کہتے ہیں۔

امرود آج کل سستا اور آسانی سے ملنے والا پھل ہے۔ امیر ہو یا غریب، یہ سب کے لئے پیارا ہے۔ آیورویدک و یونانی نظریہ سے اسے امرت پھل کہا جاتا ہے۔ جسم کے لئے اس کے فائدے قابل تعریف ہیں۔

مقام پیدائش: ہندوستان و پڑوسی ممالک میں امرود پہاڑی علاقوں کو چھوڑ کر سب جگہ پایا جاتا ہے۔ تیس چالیس سال تک لگاتار پھل دینے والا امرود کا درخت دس سے تیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کی شکل گول و لمبی ہوتی ہے۔ اس کے پکے گودے کا رنگ لال اور سفید ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کی دو فصلیں ہوتی ہیں۔ ایک موسم سرما کی اور دوسری موسم برسات کی۔

شناخت: ہندوستان میں عام طور پر اس کی پانچ اقسام پائی جاتی ہیں: (1) چتری دار (2) کریلا (3) الہ آبادی سفید (4) امرود سیب (5) بہی دانہ۔

پکنے پر چتری دار پر لال بندیاں جھلکنے لگتی ہیں۔ کریلا امرود کریلے کی طرح اچھی قسم کا ہوتا ہے۔ الہ آباد سفید چھوٹا، میٹھا کم بیج کا اور امرود سیب کی طرح گول اور بغیر بیج کے ہوتا ہے۔

فوائد: امرود دل و دماغ اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ اس سے جسم کی غیر ضروری حرارت کم ہو جاتی ہے۔ چستی اور طاقت دے کر یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ اسے ہمیشہ دانے نکال کر کھانا چاہئے۔

اے، بی اور سی وٹامن کے ساتھ لوہا، چونا اور فاسفورس ہونے کی وجہ سے یہ حاملہ اور حمل میں بچہ کے لئے بھی بہت ہی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جلدی امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔

سیب کے فوائد کے مقابلہ میں اس کے فوائد کے نقشہ پر دھیان دیں:

اجزاء	سیب	امرود
پانی	75.1	76.1
پروٹین	0.3	1.5
[illegible]	0.1	0.2
معدنیات	0.3	0.7
کاربوہائیڈریٹ	13.4	14.5

Contents

کیلشیم	0.01	0.01
فاسفورس	0.02	0.44
لوہا	1.7	
وٹامن اے	برائے نام	1 ملی گرام
وٹامن بی	120	0.2
وٹامن سی	2 ملی گرام	2.29 ملی گرام

امرود کا استعمال دوائی کی صورت میں بھی ہوتا ہے۔ اس کے کچھ مجربات درج ذیل ہیں:

1- امرود کے پتے اور کتھا پان کی طرح چبانے سے منہ کے چھالے درست ہو جاتے ہیں۔
2- بدہضمی ہونے سے کچا پھل دستوں میں مفید ہے۔ بچوں کے پرانے دستوں میں اس کے 15 گرام گودا کو 180 گرام پانی میں جوش دیں۔ آدھارہ جانے پر اتار لیں۔ چھ چھ گرام یونہی یا شہد کے ساتھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کونپلوں کا جوشاندہ بھی اس میں مفید ہے۔

امرود کے آسان مجربات

درد دانت: اس کے پتوں کو چبانے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

کھانسی: گرم ریت میں امرود کو بھون کر کھانے سے کھانسی کو آرام ہوتا ہے۔ نزلہ و کھانسی میں بھنے ہوئے امرود میں نمک ملا کر کھانا چاہئے۔

بھنگ و دھتورے کا زہر: اس کا رس پلانے سے یا امرود کھلانے سے بھنگ و دھتورے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

دست: امرود کی جڑ کا جوشاندہ پلانے سے پرانے دست جلد دور ہو جاتے ہیں۔ پتوں کا جوشاندہ بھی یہی فائدہ کرتا ہے لیکن جڑ کا جوشاندہ زیادہ فائدہ مند ہے۔ امرود میں مصری ملا کر کھانے سے بھی یہی فائدہ ہوتا ہے۔

شوگر: امرود پھل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے پانی میں ڈال دیں۔ تین گھنٹہ بعد چھان کر پلانے سے شوگر (ذیابیطس) اور زیادتی پیشاب میں فائدہ ہوتا ہے۔

بدہضمی: امرود کے کچے پتوں کے رس 15 گرام میں چینی ملا کر لینے سے بدہضمی دور ہو کر بھوک لگنے لگتی ہے۔

معجون امرود: پکے ہوئے امرود کو باریک پیس کر چینی ملا کر جو حلوہ سا تیار ہوتا ہے۔ وہ دل کے لئے طاقتور ہے اور قبض کا مجرب علاج ہے۔ اسے میٹھی چٹنی یا امرود کے نام سے استعمال کرتے ہیں۔

مربہ امرود: ادھ پکے امرود کو پانی میں دھو کر چینی کی چاشنی میں رکھنے سے جو مربہ تیار ہوتا ہے، یہ خونی دستوں میں

مفید ہے۔ مربہ بنانے کے لئے امرود کے چھلکوں اور بیجوں کو پہلے سے ہی دور کر لینا چاہئے۔

قبض: کھانا کھانے کے بعد پکے ہوئے امرود کھانا قبض کھولتا ہے اور کھانے سے پہلے کھائے جائیں تو قابض ہیں۔

شربت امرود: امرود چھلا ہوا 250 گرام، عرق گلاب 750 گرام، چینی 500 گرام، امرود کے چھلکے اتار کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے 250 گرام لیں۔ پھر آدھا حصہ عرق گلاب میں پون گھنٹہ پکا کر مل چھان لیں۔ باقی بچے عرق گلاب میں چینی ملا کر اس کا آگ پر شربت بنا لیں اور جو پہلے کا چھنا ہوا رس رکھا ہے وہ بھی اس میں ڈال دیں اور پکا کر ایک تار کی چاشنی بنا کر اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔ 25 گرام شربت، 100 گرام پانی میں ملا کر صبح اور شام استعمال کریں۔ بدہضمی، کمزوری کے لئے مفید ہے۔ اس سے بڑھی ہوئی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

بواسیر: پکے ہوئے امرود میں سوراخ کر کے اجوائن کا سفوف 5 گرام بھر کر سوراخ کو اسی ٹکڑے سے بند کر دیں۔ اوپر سے کپڑ مٹی کر کے آگ کی بھوبل میں بھون لیں۔ اچھی طرح پک جانے پر گولے کو رات کو شبنم (اوس) میں رکھ دیں۔ صبح اوپر کی مٹی اتار کر اس امرود کو کھا لیں۔ اس طرح دو چار بار استعمال کرنے سے بواسیر ہمیشہ کے لئے دور ہو جائے گی۔

دل کی کمزوری: امرود کو شہد کے ساتھ کھلائیں۔ دل و دماغ اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔

•••••••••••••••••••

املتاس

مختلف نام: مشہور نام املتاس- ہندی املتاس، سیار پاٹھی- عربی خیار شنبر- فارسی خیار شنبر- سنسکرت ارگ بدھ (امراض کو ختم کرنے والی)- بنگالی سونا بالو، شوندل، تا بڑ تاری- مرہٹی، بابیا واہلا- گجراتی گرمالو- کرناٹکی ہیگائے- انگریزی میں کیشیا، پرجنگ کیشیا (Parging Cassia) اور لاطینی میں کیشیا فسچولا (Cassia Fisula Linn) کہتے ہیں۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم و تر ہے۔

شناخت: ایک مشہور درخت کا پھل ہے، پتے جامن کے پتوں جیسے لیکن رنگ میں زردی مائل اور اس سے باریک ہوتے ہیں۔ پھول گچھوں کی شکل میں پیلے رنگ کے، پھل گول اور تقریباً ایک ہاتھ لمبا ہوتا ہے۔ کچا سبز اور نرم پختہ ہو کر لکڑی کی طرح سخت اور سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر پردے سے ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بیج ہوتے ہیں اور یہی پردے سیاہ رنگ کا گودا ہوتا ہے۔ دوا میں یہی گودا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھا مگر بدمزہ اور قدرے بودار ہوتا ہے۔ اسے سردی کے آخر میں پھول آتے ہیں اور موسم بہار میں پھل لگتے ہیں اور آگے سردی میں جا کر پکتے ہیں۔ پھلیوں کے پک جانے پر ان کے اندر پیسے کے برابر پردے کھلتے ہیں اور یہی پرت مغز فلوس یا خیار شنبر بھی کہلاتے ہیں۔ اس کا چھلکا

Contents

بھی جوشاندہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں اکثر پیدا ہوتا ہے۔ دہلی میں املتاس کے درخت سڑکوں کے دونوں طرف دکھائی دیتے ہیں۔ املتاس کا گودا ہمیشہ تازہ استعمال کرنا چاہئے۔ چند دن رکھنے سے اس کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے اس لئے بوقت ضرورت گودا نکال کر استعمال کرنا چاہئے۔

فوائد: مغز املتاس کو ہمیشہ سخت قسم کے ورموں خاص طور پر حلق کی سوجن اور خناق کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ جلاب ہونے کی وجہ سے مناسب دواؤں کے ساتھ ہر خلط کو دستوں کے ذریعے خارج کرتا ہے۔ اس سے بغیر کسی تکلیف کے دست لائے جاتے ہیں۔ پھلی کا گودا جلاب ہے، سینے کی خشونت دور کرتا ہے، سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ جس خلط کے نکالنے کی دوا کے ساتھ اس کو دیا جاتا ہے اسی کو نکالتا ہے۔ املی کے ساتھ صفراء سوختہ کو نکالتا ہے، نسوت کے ساتھ بلغم کو، کاسنی بید سادہ اور شاہترہ کے پتوں کے پانیوں اور افتیمون اور بسفائج کے ساتھ سودا کو نکالتا ہے۔ ریشہ خطمی، بہیدانہ اور اسپغول کے لعابوں اور روغن بادام کے ساتھ آنتوں کا سدہ دور کرتا ہے۔ پیچش اور مروڑ کو بھی نافع ہے۔ رنگ کی زردی دفع کرتا ہے۔ املتاس کا ضماد جوڑوں کے درد اور نقرس کے واسطے مفید ہے۔ سخت ورم کو ملائم کرتا ہے۔ خصوصاً مکو کے پتوں کے ساتھ۔ کاسنی اور مکو کے پتوں کے پانی اور کشوث کے ساتھ جگر کے سدے کو کھولتا ہے۔ اس کے درد کو دفع کرتا ہے۔ اس کے لیپ سے ورموں کی جلن جاتی رہتی ہے۔ اس کے پینے سے دردسر اور درد شقیقہ کو بہت آرام ملتا ہے۔ شروع ورم حلق میں ہرے دھنیے کے پتوں کے پانی یا ہری مکو کے پتوں کے پانی یا ان دونوں کے ساتھ یا لعاب اسپغول کے جوشاندے کے ساتھ اس سے غرارے کرنا خناق کے مادہ کو بٹھاتا ہے اور تحلیل کرتا ہے اور ابتدا میں گائے کے دودھ جوشاندہ انجیر یا مویز یا مکو کے ساتھ ملنا خناق کے مادے کو تحلیل کرتا ہے اور توڑتا ہے۔ اگر اس کو منہ میں لے کر گودا نکالیں تو آواز بیٹھ جانے اور خناق کو فائدہ دیتا ہے۔ کاسنی اور مکو کے پتوں کے پانی کے ساتھ احشاء کا ورم تحلیل کرتا ہے اور اندرونی پھوڑوں کو تحلیل کرتا ہے۔ مکو اور کاسنی کے پتوں کے پانیوں کے ساتھ پیلا یرقان کو نافع ہے۔ بنفشہ کے جوشاندہ کے ساتھ قبض کو دفع کرتا ہے۔ آنتوں اور معدے میں صفراء اور رطوبات کو ٹھہرنے نہیں دیتا اور بغیر سوزش وغیرہ ہر قسم کے خلطوں سے دور کر دیتا ہے۔ معدہ اور آنتوں میں فضلہ اور براز اگر سخت ہو جائے اور چمٹ جائے تو نہایت ہی سہولت کے ساتھ اس کو پھسلا کر نکال دیتا ہے۔ قولنج کے ریاح کو قوت کے ساتھ تحلیل کرتا ہے۔ مکو یا کاسنی یا ہرے دھنیے کے پتوں کے ساتھ نقرس اور وجع المفاصل کو مفید ہے۔ اس کے پھولوں کا خمیر بھی بطور گلقند کے تیار کیا جاتا ہے۔ دافع قبض ہے، حتیٰ کہ اس کے پھولوں کو سونگھنے سے بھی قبض دفع ہوتا ہے۔ اس کی کونپلیں بھی قبض دفع کرتی ہیں۔ اس کے بیرونی پوست (سیاہ چھلکے) کو جوش دے کر پینے سے بچہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے لیکن حاملہ کے لئے اس کا استعمال منع ہے۔ اس کے چھلکے کو پیس کر کیسر، چینی اور گلاب کے ساتھ کھانا بچہ پیدا ہونے میں دشواری کے لئے مجرب ہے۔ مغز املتاس کا لیپ داد کو مٹاتا ہے۔ دس گرام مغز املتاس پانی یا سونف کے عرق یا عرق گلاب میں مَل کر اور صاف کر کے آٹھ گرام ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئل) ملا کر پینے سے قولنج کھل جاتا ہے اور بند پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔

املتاس کے پھول، پھل وگری کے استعمال کے طریقے درج ذیل ہیں:

پھول: املتاس کے پھولوں کا گلقند نہایت ہی عمدہ ملین اور خوش ذائقہ ہونے کے باعث امیر و کبیر کے علاوہ غریب اور مفلس بھی بخوبی استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔

پھل: املتاس کی پھلی کا پوست بندش ایام اور بچہ پیدا ہونے میں دشواری میں تنہا یا دیگر مناسب ادویہ کے ہمراہ جوشاندہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے جو نہایت مفید اور نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔

مغز: املتاس کا گودا نہایت ہی مفید اور کارآمد ملین اور مسہل ہے۔ چنانچہ شیرخوار بچوں اور حاملہ عورتوں کو بھی بلاخوف وخطر استعمال کرا سکتے ہیں۔ یہ کم مقدار میں ملین اور زیادہ مقدار میں مسہل ہے۔

مغز املتاس مرض خناق میں بہت نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس کے متعلق شفاء الملک جناب حکیم دلبر حسن خاں صاحب بھی مرحوم لکھتے ہیں:

"خناق یعنی گلے کے ورم کے لئے املتاس ہی ایک ایسی چیز ہے جس کے کھلانے، گلے پر لگانے اور غرارے کرنے سے انسان ننانوے فیصدی کامیاب ہو سکتا ہے۔ بارہا دفعہ املتاس نے خناق کے مایوس مریضوں پر جادو کا اثر کیا ہے۔"

ایک جوان شخص کے لئے طریقہ استعمال حسب ذیل ہے:

مغز املتاس 40 گرام کو گرم پانی میں بھگو کر مل چھان کر روغن بادام 5 گرام اور مصری 20 گرام ڈال کر پلائیں۔ 50 گرام مغز املتاس کو ایک کلو بھر گرم پانی میں بھگو کر مل چھان کر نیم گرم سے غرارے کرائیں۔ مغز املتاس کو قدرے پانی میں باریک کر کے گلے پر گرم کر کے نکور کر کے بعد ازاں گلے پر ضماد کرائیں۔

املتاس کے آسان مجرب نسخے

گلقند املتاس: نہایت درجہ مفید، قبض کشا اور لذیذ ہے۔ رات کو کھا کر سو جائیں، صبح بغیر کسی درد و کرب کے کھل کر پاخانہ ہو جائے گا۔ خوش ذائقہ اور بے ضرر ہونے کے باعث بچے، حاملہ مستورات اور نازک مزاج امراء اور شرفاء بخوبی استعمال کر سکتے ہیں۔

املتاس کے تازہ پھولوں کی صاف شدہ پنکھڑیاں ایک حصہ، کھانڈ دانہ دار دو حصہ، ہر ایک کو خوب زوردار ہاتھوں سے مسل کر مرتبان میں رکھ کر دو ہفتہ کے لئے دھوپ میں پڑا رہنے دیں۔ اس عرصہ میں دوسرے، تیسرے روز چمچے وغیرہ سے الٹ پلٹ کر دیا کریں، پھول اور کھانڈ یکجان ہو کر گلقند تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: دس گرام سے پچیس گرام تک ہمراہ نیم گرام پانی دیں۔

دوائے خیار شنبر: دافع قبض اور برائے اسہال:

گودا املتاس 50 گرام، سنا مکی 20 گرام، انجیر ولایتی 4 عدد، سفوف کشنیز، سفوف الائچی خورد ہر ایک 5 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی کوٹی ہوئی 20 گرام، املی 20 گرام، آلو بخارا 5 دانہ۔ سب ادویہ کو ڈیڑھ کلو پانی میں ڈال کر نہایت نرم آگ پر رکھیں۔ حتیٰ کہ قریب دو اڑھائی گھنٹہ تک پکنے پر صرف نصف پانی خشک ہو جائے، پھر اس کو چھان لیں اور حسب ضرورت مصری ملا کر شیریں کر لیں۔

Contents

طریقہ استعمال: دائمی قبض کے لئے 20 گرام سے 50 گرام تک ہر روز، حسب ضرورت اور جلاب کے طور پر 250 گرام سے 350 گرام تک صبح کے وقت لیں۔

لعوق خیارشنبر: مغز فلوس خیارشنبر 140 گرام، لسوڑیاں 200 عدد، مویز منقی 100 عدد، لعاب بیج کتان (السی) 40 گرام۔ تمام ادویہ کو پانی میں تر کریں اور جوش دے کر چھان لیں اور چینی سفید ایک کلو میں حل کر کے قوام درست کر کے لعوق تیار کریں۔

فوائد: سانس کی تنگی اور بلغمی دمہ کو مفید ہے۔ بلغم کو خارج کرتا ہے، نمونیہ اور کھانسی میں نافع ہے۔ ڈبہ اطفال میں بھی کارآمد ہے اور اگر کیمک السر میں کوئی شخص پریشان ہو تو اس کو عرق سونف یا کوئی مناسب عرق کے ساتھ استعمال کرائیں۔ بے حد نفع بخش ہے اور ساتھ ہی قبض کشا اور ورم کو دور کرتی ہے۔ مذکورہ فوائد کے پیش نظر حسب ذیل نسخہ بھی استعمال کریں۔ ان شاء اللہ بے حد سود مند پائیں گے، اس لعوق کو دن میں تین بار چمچہ چمچہ کر کے استعمال کریں۔

دیگر: مغز املتاس 400 گرام پانی میں حل کر کے، چینی ایک کلو، شیر گری بادام شیریں 80 گرام ملا کر قوام کریں۔ گوند کیکر 30 گرام، کتیرا 30 گرام، باقلائے مقشر (چھلا ہوا) 30 گرام، سفوف کر کے ملا لیں اور لعوق تیار کریں۔ ایک سے دو چمچہ کی مقدار میں دن میں دوبار استعمال کریں۔

خناق: گری املتاس 15 گرام کو 500 گرام پانی میں بھگو کر مل چھان کر نیم گرم پانی سے غراغرے کرائیں، خناق کے لئے مفید ہے۔

دیگر: 40 گرام مغز املتاس کو گرم پانی میں بھگو کر مل چھان کر روغن بادام 5 گرام اور مصری 20 گرام ملا کر نیم گرم پلانا مفید ہے۔

دیگر: مغز املتاس کو قدرے گرم پانی میں گھوٹ کر پہلے نکور کریں، پھر لیپ کریں، خناق کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

لعوق لسوڑیاں املتاس: قبض دور کرنے و نمونیہ اور کھانسی میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ عناب، لسوڑیاں ہر ایک 15 عدد، بنفشہ 9 گرام، خطمی 5 گرام، سنا مکی، شیر خشت ہر ایک 18 گرام، گری املتاس 50 گرام، خمیرہ بنفشہ 30 گرام، ترنجبین 90 گرام، روغن بادام خالص 5 گرام، چینی 375 گرام۔

پہلے عناب سے سنا مکی تک کی ادویات کو 750 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار کر مل چھان کر نرم آگ پر رکھیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو روغن بادام اضافہ کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: 10 گرام صبح اور 10 گرام شام ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔

مطبوخ املتاس: مسیح الملک حکیم اجمل خان صاحب مرحوم دہلوی کے مطب میں بکثرت مستعمل تھا۔ بندش ایام بلغمی کے لئے نہایت مفید ہے۔

چھلکا املتاس 9 گرام، بیج قرطم 5 گرام، سونف، گاؤزبان، گری بیج خربوزہ، پرسیاؤشاں ہر ایک 7 گرام، سب کو

3/4 کلو پانی میں جوش دے کر جب 1/4 حصہ رہ جائے تو چھان کر شربت بزوری 50 گرام ملا کر پلائیں۔

دیگر: چھلکا املتاس، سونف، بیج قرطم، گاؤزبان، گری بیج خربوزہ، ہر ایک 4 گرام کو 250 گرام پانی میں جوش دے کر آدھا رہنے پر چھان لیں اور گڑ ملا کر ایام آ کے آنے سے تین دن پہلے پلائیں، بندش ایام کے لئے مفید ہے۔

جوشاندہ املتاس: گودہ املتاس، کوڑ، نسوت، سناہ کے پتے، چھلکا ہرڑ کابلی، پھول گلاب ہر ایک 4 گرام، مویز منقی (دانے نکال کر) 2 عدد، گلقند بارہ گرام۔ مویز، گل قند اور گودہ املتاس کے علاوہ باقی اجزاء کا سفوف بنا لیں اور بعد میں مویز اور گل قند شامل کریں اور مرکب میں آدھا کلو پانی ملا کر نرم آگ پر جوش دیں۔ جب 125 گرام پانی رہ جائے تو نیچے اتار کر گودہ املتاس بھی شامل کریں۔ جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو مل چھان کر استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے مریض کو کھل کر دو تین دست ہو جائیں گے اور پیٹ کا سارا غلیظ مادہ نکل جائے گا اور خوب بھوک پیدا ہوگی۔

خیساندہ املتاس: 125 گرام گرم پانی میں گودہ املتاس اور ترنجبین، ہر ایک 12 گرام شامل کر کے کسی ڈھکنے والے برتن میں لگ بھگ آدھا گھنٹہ تک بھگو رکھیں۔ بعد میں خوب مل چھان کر حسب ضرورت چینی ملا کر استعمال کرائیں۔ غلیظ مواد کو خارج کرنے کے لئے مجرب ہے۔ اس سے پاخانہ کھل کر آتا ہے، چھوٹے بچوں کو بلحاظ عمر دیں۔

گلقند خیارشنبر: املتاس کے تازہ پیلے پھولوں کی پتیاں ایک حصہ، چینی دو حصہ، دونوں ہاتھوں سے مسل کر مرتبان میں ڈال دیں۔ پانچ چھ روز دھوپ میں رکھیں۔ ہر تین دن بعد ہلا دیا کریں۔ جب پھول و چینی یکجان ہو جائیں تو گلقند تیار ہے۔ 12 سے 25 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ رات کو دیں۔ یہ گلقند لذیذ و قبض کشا ہے، یہ بے ضرر ہے۔ بچوں، حاملہ عورتوں کو بھی بلحاظ عمر استعمال کرایا جا سکتا ہے۔

ورہت منجشٹادی کواتھ: گودا املتاس، مجیٹھ، ناگرموتھا، کوڑ سک، گلو، کنڈیاری، سونٹھ، کٹھ بھرنگی، وچ، نیم کی چھال، ہلدی، دار ہلدی، کٹکی، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، پٹول پتر، موردا، بابڑنگ، وجے سار، اندر جو، چترک مول، ستاور، اتمان، پیپل، بانسہ کے پتے، بھنگرہ، دیودار، پاٹھ، کھدر چھال، صندل سرخ، نسوت، چھال برنا، چرائتہ، بابچی، گودا املتاس، چھال سوہیڑہ، چھال کربخوہ، چھال بکائن، اتیس، نیتر بالا، جڑ اندرائن، دھمانسہ، اننت مول، پت پاپڑہ، سب برابر وزن لے کر کوٹ چھان لیں۔ 12 سے 25 گرام لے کر 50 گرام پانی میں بھگو دیں، پھر جوش دے کر چھان کر پلائیں۔

اٹھارہ قسم کے کوڑھ، فساد خون، زہریلے امراض، اعضائے جسم کی بے حسی، ریاحی امراض کے علاوہ زبردست مصفی خون ہے۔

کشتہ جات میں املتاس کا استعمال

کشتہ ہڑتال ورقیہ: ہڑتال ورقیہ شدہ دس گرام کو املتاس کی راکھ میں دبا کر تین پہر تک لکڑی کی آگ دیں، کشتہ ہو جائے گی۔

Contents

خوراک: ایک رتی صبح و ایک رتی شام ہمراہ بالائی دیں۔

یہ نئے و پرانے بخار کو دور کرتی ہے۔ موسمی بخار (ملیریا) میں بخار سے تین گھنٹہ پہلے استعمال کرائیں۔ کم خرچ اور بالانشین نسخہ ہے، بنائیں اور فائدہ اٹھائیں۔

املتاس پر مستند ڈاکٹروں کی رائے

ڈاکٹر آر، این کھوری میٹریا میڈ کا آف انڈیا اینڈ تھیراپیوٹکس میں بیان کرتے ہیں کہ اس کا گودا ملین ہے لیکن اس کا تنہا استعمال بہت ہی کم ہوتا ہے کیونکہ اس کا واحد استعمال قولنج، مروڑ اور نفخ پیدا کرتا ہے اس لئے اسے دیگر جلاب آور ادویہ میں شامل کر لیا جاتا ہے جس سے ان کی تاثیر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر اس کا استعمال بکثرت کیا جائے تو اس کے اثر سے پیشاب کی رنگت گہرے بادامی رنگ کی سی ہو جاتی ہے۔ اس کے تخم سے متلی ہوتی ہے اور قے آور ہے۔ کافی کے ایسنس میں آمیزش کرنے سے اس کا گودا کام میں لایا جاتا ہے۔ اس کی چھال اور پتے تیل میں شامل کر کے پونچل (Postule) ایک خاص قسم کی پھنسیوں کا علاج کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کی جڑ بہت تیز مسہل ہے، بطور جلاب اس کا گودا 30 تا 80 گرین استعمال کرنا چاہئے۔

ڈاکٹر الطاف گوہر ایم ڈی ایم آر سی پی املتاس کے متعلق یوں لکھتے ہیں کہ املتاس کا گودا، پوست، جڑ اور بیج اور پتے اگر استعمال کئے جائیں تو بہت تیز مسہل ہیں۔ ان کے استعمال سے بخار بھی دور ہو جاتا ہے۔ اس کی پھلیاں بطور دوا استعمال کی جاتی ہیں۔ گودا بہترین ملین ہے، بچے اور حاملہ عورتیں اسے استعمال کریں تو انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچاتا بلکہ ان کی ہر حالت میں فائدہ مند ہے لیکن اگر اسے دیگر جلاب آور ادویہ میں شامل کر کے استعمال کیا جائے تو ان کی تاثیر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اگر املتاس کا گودا تنہا استعمال کیا جائے تو اس سے قے، متلی، مروڑ اور نفخ ہو جاتا ہے اس لئے اسے معجون یا لعوق کی صورت میں استعمال کرنا چاہئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر اسے تنہا استعمال کیا جائے تو اس کی مقدار خوراک 30 سے 50 گرام ہوتی ہے۔ معجون سناء میں اسے بطور جزو ضروری شامل کیا جاتا ہے اور اس کی ایک خوراک استعمال کرنے سے ایک یا دو اجابتیں کھل کر ہو جاتی ہیں اور طبیعت کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ املتاس کے گودا سے تیار کی ہوئی معجون مرض ذیابیطس کے لئے استعمال کی جاتی ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کو اس کے استعمال سے بہت جلد نفع و سکون حاصل ہوتا ہے۔ جس گلقند میں گودہ املتاس کا اضافہ کیا جاتا ہے وہ گلقند بارد ملین ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک نصف اونس (5 گرام) رات کو سونے سے پیشتر نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کی جاتی ہے، امراء اور نازک مزاج مستورات کے لئے لاجواب ملین کا کام دیتا ہے۔ ان کی طبیعت میں کسی قسم کی گرانی کے بغیر ایک دو اجابتیں کھل کر ہو جاتی ہیں اور طبیعت کو سکون ہو جاتا ہے۔

خارجی طور پر اگر املتاس کے گودہ کا لیپ کیا جائے تو نقرس اور وجع المفاصل میں خاص طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ املی کے گودہ میں املتاس کی پختہ پھلی کا گودہ ملا کر رات کے وقت کھانے سے صبح ایک دو نرم اجابتیں ہو جاتی ہیں۔ اگر بچوں کی ناف کے چاروں طرف املتاس کے گودہ کا لیپ کیا جائے تو ان کے قولنج ریحی میں مفید ہوتا ہے۔ امراض معدہ میں املتاس کے پھولوں کا جوشاندہ کام آتا ہے۔ داد پر پتوں کو پیس کر ضماد کے طور پر اگر استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ دیتا ہے۔ چھال

اور پتوں کو اگر تیل کے ہمراہ رگڑ کر استعمال کیا جائے تو شدت سردی کے باعث ہاتھ اور پاؤں کی انگلیاں سوج جانے، داد اور پھنسیوں کو نفع دیتا ہے۔ اگر املتاس کے بیج پانچ یا چھ پیس کر دیئے جائیں تو قے آور اثر رکھتے ہیں۔ املتاس کی جڑ بخار، امراض قلب، جسم میں فضلات کا رک جانا اور صفرا وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

ڈاکٹر گنیش ڈیسائی لکھتے ہیں کہ املتاس ملین، دافع درد اور جلن میں نافع ہے۔ خون میں حدت، جسم میں فاسد مواد جمع ہو، نقرس اور گنٹھیا میں املتاس کا جلاب دیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج نرم ہوتا ہے اس لئے بچوں، عورتوں اور نازک مزاج والے افراد کے لئے بے ضرر ہے۔ صفراء کی زیادتی ہو تو گودا املی کے ساتھ گودا املتاس شامل کر کے دیتے ہیں۔ شدت برودت میں سونٹھ کے ہمراہ اس کا استعمال نفع بخش ہوتا ہے۔ جگر کا فعل اگر بگڑ جائے تو گودا املتاس مکو کے ہمراہ استعمال کرنا چاہئے۔ نقرس، پھوڑے، پھنسیوں کی وجہ سے سوجن اور گنٹھیا میں مغز اور پتوں کا لیپ استعمال کیا جاتا ہے۔ خناق، گلے کی گھٹیاں سوج جانے نیز اگر پانی حلق سے نہ اترتا ہو تو ایک تولہ املتاس کی چھال کا کاڑھا بنا کر تھوڑا تھوڑا منہ میں ڈالنے سے سوجن اتر جاتی ہے۔

ڈاکٹر مکرجی لکھتے ہیں کہ گودا املتاس ایک نہایت اچھا اور ہلکا ملین ہے۔ قبض کے دائمی مریضوں کو تھوڑی مقدار میں دیا جاتا ہے جس سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بطور جلاب مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تو متلی، اپھارہ، قے، مروڑ اور نفخ پیدا کرتا ہے لیکن اس کا استعمال کبھی کبھار ہی تجویز کیا جاتا ہے۔ معجون سناء میں شامل کر کے یہ ایک خوشگوار اور مفید ملین مرکب ہے۔

املتاس کا متفرق استعمال

املتاس کا گودہ ملین اور مفید مسہل ہے۔ حاملہ عورتوں اور ننھے بچوں کو بلاخوف و توقف استعمال کرایا جا سکتا ہے اور انہیں کسی قسم کا ضرر یا نقصان نہیں پہنچاتا۔ علاوہ ازیں یہ اس صفت کا حامل ہے کہ تھوڑے وزن میں ملین اور زیادہ وزن میں مسہل ہے۔

طب آیورویدک کی کتاب میں تحریر ہے کہ بخار، امراض قلب، نقرس وغیرہ میں اگر املتاس کے گودے کا جلاب دیا جائے تو دیگر جلاب آور ادویہ کے مقابلہ میں بہت مفید و مؤثر ہوتا ہے۔ کیونکہ املتاس کا جلاب دیگر جلاب آور ادویہ سے ہلکا ہونے کے علاوہ شیریں اور ٹھنڈا ہوتا ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور ایسے مریضوں کو جن کے پھیپھڑوں میں زخم ہونے کے باعث خون آ رہا ہو اور اس کی وجہ سے انہیں کمزوری ہو گئی ہو، املتاس کے جلاب اور اس کا استعمال نفع بخش ہوتا ہے۔ نازک مزاج اصحاب کے لئے بطور جلاب لاجواب تحفہ ہے کیونکہ یہ کسی صورت میں ضرر رساں نہیں۔ ان تمام اوصاف کے باوجود اس کی مقدار خوراک نہایت قلیل ہے۔

چونکہ اس کا رنگ اور ذائقہ طبیعت کو مرغوب نہیں اس لئے اطباء نے اس کی نہایت قلیل مقدار مقرر کی ہے اور یہی مقدار مریض پر اپنا پورا اثر کرتی ہے۔ اکثر اوقات اس کے استعمال سے متلی، قے، ابکائیاں، پیٹ میں مروڑ اور نفخ پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ اس میں سونف کا اضافہ کرنے سے اس کا یہ نقص کسی حد تک دور کیا جا سکتا ہے لیکن اس کی ناخوشگوار بدبو اور غیر مرغوب

Contents

رنگ کو دور نہیں کیا جا سکتا۔ اس کے برعکس املتاس کا گلقند نہایت مفید ملین ہے اور خوش ذائقہ بھی۔

••••••••••••••••••

املتاس - خیار شنبر

مختلف نام: عربی، فارسی خیارشنبر - بنگالی سونڈال - ہندی املتاس - سنسکرت سورنگا اور انگریزی میں پرجنگ کیسیا (Purging Cassia) کہتے ہیں۔

یہ ایک درخت ہے جو اخروٹ کے درخت یا توت کے درخت کے برابر ہوتا ہے۔ اس پر جو پھول لگتے ہیں ان کا رنگ زرد ہوتا ہے، چنبیلی کے پھول کی طرح۔ پتے قدرے چوڑے ہوتے ہیں جو پھلی اس میں لگتی ہے اس کی لمبائی دس انچ سے لے کر 2½ فٹ تک ہوتی ہے۔ موٹائی تقریباً دو انچ کے برابر کم و بیش ہوتی ہے۔ اس پھلی کے اندر پیسے کی شکل کے چھوٹے چھوٹے پرت ہوتے ہیں جن پر سیاہی مائل رنگ کا گودہ ہوتا ہے۔ یہی گودہ ہی ہے جو اکثر دواؤں میں استعمال ہوتا ہے۔ نسخوں میں یہ گودا املتاس یا مغز فلوس یا مغز خیارشنبر لکھا ہوتا ہوتا ہے۔

فوائد: یہ طب یونانی کا ایک بہترین نہایت عمدہ ملین ہے جو سینہ کو صاف کرتا ہے۔ طبیعت میں سکون لاتا ہے۔ محلل اورام، گرم، منہ، حلق و احشاء وغیرہ کے لئے بے ضرر مسہل ہے۔ بآسانی اور بے تکلف پاخانہ لاتا ہے۔ یہاں تک کہ حاملہ عورتوں اور بچوں کو بھی بلا خطر استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ اس کے بے ضرر اور نہایت مفید ہونے کی وجہ سے اس کو ملین مبارک بھی کہتے ہیں۔

مزاج: گرم تر جلاب، مقدار خوراک 5 گرام تک ہے۔ یہ ملین ہے اور 50 گرام تک بطور مسہل ہے۔

املتاس کے مندرجہ ذیل مرکبات بہت ہی مفید ہیں:

حلوۂ خیارشنبر (معجون خیارشنبر): پھول گلاب 70 گرام، دھنیہ خشک 30 گرام، رب السوس 10 گرام، نمک خوردنی 10 گرام۔

ان سب کا باریک سفوف بنا لیں اور مندرجہ ذیل دواؤں کو چار کلو صاف پانی میں دو گھنٹے تک بھگو رکھیں۔

انجیر 120 گرام، املی 90 گرام، آلو بخارا 500 گرام، مغز فلوس خیارشنبر 20 گرام۔ سوائے گودہ املتاس کے باقی دواؤں کو آگ پر رکھ کر اس قدر پکائیں کہ پانی ¼ حصہ رہ جائے۔ پھر اتار کر چھان لیں۔ اب اس پانی میں گودہ املتاس ملا کر نرم آگ پر پکائیں اور چھان لیں۔ اب اس میں پہلی دوائیں ملا دیں۔ پھر اس میں دو کلو کھانڈ ڈال کر قوام پکائیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو نیچے اتار لیں۔ بس دوا تیار ہے۔

قولنج کے لئے مفید ہے۔ بہترین ملین ہے۔ ہر مزاج کے لئے موافق ہے۔ خصوصاً بواسیر کے مریضوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

خوراک: 5 گرام سے 10 گرام تک سوتے وقت پانی یا دودھ کے ساتھ موسم کے لحاظ سے، موسم گرما میں تازہ پانی موسم سرما میں نیم گرم پانی یا دودھ کے ساتھ دیں۔

لعوق خیارشنبر: مویز منقی 70 گرام، سپستان (لسوڑیاں) 40 گرام، خطمی 20 گرام، برگ بانسہ 20 گرام، ترنجبین 60 گرام کو عمدہ صاف پانی 4 کلو میں 24 گھنٹے بھگو دیں۔ اس کے بعد آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب پانی چوتھا حصہ رہ جائے تو اتار لیں۔ باریک چھلنی میں چھان لیں۔ اب اس میں 200 گرام گودہ املتاس ڈال کر 20 منٹ تک نرم آگ پر پکائیں۔ جب املتاس کا گودہ اچھی طرح سے حل ہو جائے تو نیچے اتار کر کپڑے میں چھان لیں۔ اب اس میں دو کلو کھانڈ ڈال کر قوام بنائیں۔ جب لعوق کا قوام بن جائے تو نیچے اتار لیں۔ اب اس لعوق میں 50 گرام روغن بادام شیریں ملا دیں۔ امراض سینہ کے لئے یہ لعوق از حد مفید ہے۔ کھانسی اور قبض کو دور کرتا ہے۔

خوراک: 5 سے 10 گرام، دن میں دو یا تین بار دے سکتے ہیں۔ عجیب دوا ہے یہ۔

گل قند خیارشنبر: املتاس کے پھول نہایت عمدہ صاف کترے ہوئے ایک کلو لے لیں۔ اب ان پھولوں میں تین کلو کھانڈ ملا کر صاف ہاتھوں سے خوب ملیں۔ یہاں تک کہ پھول اور کھانڈ یکجان ہو جائیں۔ اس گل قند کا رنگ زرد ہوگا۔

مقدار خوراک: پانچ سے دس گرام تک۔ بچوں اور نازک مزاج عورتوں کے لئے بے ضرر ملین ہے۔ دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

ملین مبارک: یہ ملین ہر مزاج کے لئے مفید ہے۔ ذائقہ نہایت ہی عمدہ ہے۔

پھول گلاب عمدہ دس گرام، پھول نیلوفر دس گرام، پھول بنفشہ دس گرام، آلو بخارا دس گرام، ترنجبین عمدہ 20 گرام ان سب دواؤں کو ایک کلو عمدہ عرق گلاب میں رات کو بھگو دیں۔ صبح آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے، اتار کر چھان لیں۔ اب اس میں 100 گرام مغز املتاس ڈال کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب گودا املتاس حل ہو جائے، نیچے اتار لیں۔ اب اس میں 20 گرام بادام روغن ملا دیں۔

مقدار خوراک: بچوں کے لئے دس سال کی عمر تک 3 گرام، بڑوں کے لئے 5 گرام سے 10 گرام دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔ نہایت عمدہ ملین ہے۔

املتاس کے دیگر آسان مجربات

1. گودہ املتاس کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر غرارے کرائیں۔ خناق و گلے بڑھ جانے میں مفید ہے۔
2. مغز املتاس 30 گرام لے کر تین گنا پانی میں ڈال کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ چوتھائی رہ جانے پر چھان کر غرغرے کرائیں۔ منہ اور گلے کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔
3. مغز املتاس دس گرام ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر پی لینے سے قبض کی شکایت دور ہوگی۔

4- چھلکا املتاس کا جوشاندہ عسر ولادت کے لئے مفید ہے۔

نوٹ: گودہ املتاس تجاوز دینے سے پیٹ میں مروڑ پیدا کرتا ہے اس لئے اس کو روغن بادام یا شیرہ بادام ملا کر دیں۔
(ڈاکٹر حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••

املتاس

مختلف نام: مشہور نام املتاس- ہندی املتاس- سنسکرت ارگ وده (نافع امراض)- عربی خیار شنبر- لاطینی کیشیا فسچولا (Cassia Fistula) اور انگریزی میں پرجنگ کیشیا (Purging Cassia) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور درخت کا پھل ہے۔ پتے جامن کے پتوں کی طرح، پھول گچھوں کی صورت میں زرد رنگ کے، پھل گول اور لگ بھگ ایک ہاتھ لمبا ہوتا ہے۔ کچا سبز اور نرم، پختہ ہو کر لکڑی کی طرح سخت اور سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر پردے، بیج اور سیاہ رنگ کا گودا ہوتا ہے۔ یہی دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ذائقہ قدرے میٹھا مگر بدمزہ اور قدرے بدبودار ہوتا ہے۔ ہندوستان اور پاکستان کے ہر حصہ کے علاوہ برازیل اور افریقہ میں عام پیدا ہوتا ہے۔ مصلح روغن بادام، مغز کدو سے اس کی مضرت دور ہوتی ہے۔ یہ پہلے درجہ میں گرم تر، بعض نے معتدل کہا ہے۔ زیادہ استعمال متلی، مروڑ اور پیچش پیدا کرتا ہے۔

فوائد: اس کے ساتھ صفرا، کاسنی و بسفائج کے ساتھ سودا، تربد کے ساتھ بلغم کا مسہل ہے اور بیرونی طور پر اس کا ضماد درد کے لئے نہایت مفید ہے۔ اس کے پھول ملین معدہ ہیں۔ زعفران اور گلاب کے ساتھ املتاس کا چھلکا جوش دے کر پلانے سے فوراً بچہ پیدا ہوتا ہے۔ قبض کے لئے املتاس کے پھول سایہ میں خشک کر کے برابر وزن مصری ملا کر سفوف بنا کر چھ ماشہ کی مقدار میں دو تولہ شربت بنفشہ اور پانی کے ساتھ صبح کے وقت پھانکنا قبض کو دور کرتا ہے۔

درد سینہ کے لئے دو تولہ مغز املتاس کو 9 ماشہ مویز منقیٰ اور تین دانہ مغز بادام کے ساتھ پیس کر صبح کے وقت کھانے سے چند دن میں آرام آ جاتا ہے۔ خناق کے لئے مغز املتاس ایک تولہ کو ایک سیر گرم پانی میں اچھی طرح بھگو کر مل چھان کر نیم گرم سے غرارے کرنا خناق کو دور کرتا ہے۔ اس کا گودہ جوش دینے سے اثر میں کم ہو جاتا ہے۔

گل قند املتاس: املتاس کے تر و تازہ پھولوں کی پنکھڑیاں آدھ سیر، لے کر چینی ایک سیر میں دست مال کر کے مرتبان میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں، خوراک ایک سے دو تولہ، کھانسی و دمہ میں مفید ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے۔

جوشاندہ بندش ایام: سونف چار ماشہ، گاؤزبان چار ماشہ، مغز بیج خربوزہ چار ماشہ، بیج قرطم چار ماشہ، چھلکا املتاس چار ماشہ، چینی چھ ماشہ، تاریخ مقررہ سے دو دن پہلے دے کر ایام تک جاری رکھیں۔ دو تین دن نوبت کے استعمال سے

عادت دور ہوگی۔ آسان و آزمودہ نسخہ ہے۔

منجشٹھا آدی کواتھ: مجیٹھ، ناگرموتھا، کوڑ سک، گلو، کٹھ، کنڈیاری، سونٹھ، بھرنگی، وچ، نیم کی چھال، ورہت ہلدی، دار ہلدی، کٹکی، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، پٹول پتر، موروا، بابڑنگ، وجے سار، اندر جو، چترک مول، ستاور، ترائمان، پیپل، بانس کے پتے، بھنگرہ، دیودار، پاٹھا، نسوت، کھدر چھال، لال چندن، چھال برنہ، چرائتہ، بابچی شدھ، گودا املتاس، چھال سوہیڑہ، چھال کرنجوا، چھال بکائن، اتیس، میتر بالا، جڑ اندرائن، دھمانسہ، اننت مول، پت پاپڑہ جملہ برابر وزن جو کوب کر لیں۔

خوراک: ایک تا دو تولہ کا جوشاندہ بنا کر پلائیں۔

فوائد: اٹھارہ قسم کے کوڑھ، فساد خون، زہریلے زخم، گفالج اور اعضاء کی بے حسی، وات کے لئے مفید ہے۔ زبردست مصفیٰ خون ہے۔

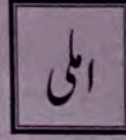
دائمی قبض: گودہ املتاس پانچ تولہ، سناء مکی دو تولہ، انجیر ولایتی چار عدد، دھنیہ خشک چھلا ہوا سفوف شدہ، بیج الائچی خورد سفوف شدہ۔ ہر ایک چھ ماشہ، ملیٹھی چھلی ہوئی سفوف شدہ دو تولہ، املی دو تولہ، آلو بخارا پانچ دانہ۔ سب ادویہ کو ڈیڑھ سیر پانی میں ڈال کر نرم آگ پر رکھیں۔ حتیٰ کہ دو اڑھائی گھنٹے پکنے پر نصف پانی خشک ہو جائے۔ پھر چھان کر حسب ضرورت مصری ملا کر چھان لیں۔ دائمی قبض کے لئے دو تولہ سے تین تولہ تک ہر روز یا حسب ضرورت۔

لعوق خیار شنبر (کھانسی و قبض کے لئے): لسوڑیاں، عناب ہر ایک پندرہ عدد، بنفشہ 9 ماشہ، خطمی پانچ ماشہ، سناء مکی، شیر خشت ہر ایک ڈیڑھ تولہ، مغز املتاس ساڑھے چار تولہ، خمیرہ بنفشہ تین تولہ، ترنجبین چھ تولہ، روغن بادام شیریں پانچ تولہ، مصری ڈیڑھ پاؤ۔

ترکیب تیاری: پہلے لسوڑیاں سے سناء مکی تک کی ادویات کو تین پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر مل چھان کر اس میں شیر خشت، مغز املتاس، خمیرہ بنفشہ، ترنجبین اور مصری ملا کر دوبارہ چھان کر نرم آگ پر رکھیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو روغن بادام اضافہ کر کے محفوظ رکھیں۔

خوراک: ایک ایک تولہ صبح و شام ہمراہ عرق گاؤزبان یا پانی سے دیں۔ کھانسی میں نہایت مفید ہے۔ قبض کو بھی دور کرتا ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

املی

مختلف نام: اردو املی، املی - فارسی تمر ہندی - عربی خیارا - انگریزی ٹامارنڈ (Tamarind) اور لاطینی میں ٹامارنڈس انڈیکس لِن (Tamarindus Indicas Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: املی کے درخت سارے ہندوستان میں و پڑوسی ممالک میں پائے جاتے ہیں۔ املی کے بیج میں جو مغز پایا جاتا ہے۔ اس کو دوا کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ املی کا گودہ بھی دواؤں میں استعمال ہوتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

مقدار خوراک: مغز بیج املی 4 گرام، گودہ بقدر مناسب اور شربت املی 50 گرام سے 80 گرام تک۔

فوائد: مسکن، مسہل صفراء و قابض ہے، قے و متلی کو روکنے کے علاوہ جوش خون و خفقان کو دور کرتی ہے۔ دورانِ سرد اور امراض وبائی کو مفید ہے۔ اس کے پھول قابض ہیں۔ بیج کی گری کو جریان، احتلام و رقت منی کو دور کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ پتوں کا جوشاندہ خناق میں مفید ہے۔

املی میں حسب ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

1- ٹارٹرک ایسڈ اور ٹارٹریٹ آف پوٹاشیم، 2- سائیٹرک ایسڈ اور دوسرے اسی قسم کے ایسڈ، 3- شکری اجزاء۔

املی کا پانی جسے عام زبان میں املی کا پنا کہتے ہیں، بخاروں و پیاس کی زیادتی میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

املی دال، سبزیوں اور چٹنی میں استعمال کی جاتی ہیں اس کا مزاج سرد و خشک ہے اس لئے اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ خون اور صفرا کے غلبہ میں املی کا شربت بڑا تسکین بخش ہے اور صفراء کو پاخانہ کے ذریعہ خارج کرتی ہے۔

گرمیوں میں املی کا شربت پینے سے لوؤں کی مضرت سے آدمی محفوظ رہتا ہے۔ چار پانچ تولے املی کا گودہ لے کر اسے آدھے کلو پانی میں بھگو رکھیں اور تین چار گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں۔

املی آلو بخارے سے زیادہ لطیف ہے، قبض کشا ہے، صفراء کو پاخانہ کے راستہ خارج کرتی ہے، دل کی گرمی کو دور کرتی ہے، بدہضمی، بے چینی، پیاس، جوش خون میں بہت مفید ہے۔ طبیعت کو فرحت بخشتی ہے۔ گرمیوں میں سورج کی تپش اور لُو سے محفوظ رہنے کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ رات کو پانی میں بھگو کر صبح مصری یا چینی ملا کر موسم گرما میں نافع ہے۔ کھانسی میں مضر ہے۔ حلق سے خراش پیدا کر کے کھانسی بڑھاتی ہے۔ پھیپھڑوں کے لئے کافی نقصان دہ ہے۔ صفراوی بخاروں میں جب کہ گرمی کی وجہ سے پیاس شدید ہوتی ہے، قے اور متلی ہوتی ہے۔ املی کا شربت پلانے سے بخار کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ متلی اور قے بند ہو جاتی ہے اور گرمی کے باعث اختلاج قلب ہو تو وہ بھی رفع ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق املی میں وٹامن سی بکثرت پائے جاتے ہیں اور عجیب بات یہ ہے کہ وٹامن املی میں سبز ہونے کی حالت میں ملتے ہیں

[...] ہونے پر بھی موجود رہتے ہیں۔

[غذ]ا میں وٹامن سی کی موجودگی جلدی بیماریوں اور فساد خون سے محفوظ رکھتی ہے۔ خون کی کمزوری، دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض سے بچنے کے لئے وٹامن سی ضروری ہے۔

بنگال، مدراس، مہاراشٹر اور اُڑیسہ میں چاول کے ساتھ املی کا رس پیتے ہیں۔ مرطوب آب و ہوا کی خرابی سے پیدا ہونے والے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے سمندر کے کنارے کے علاقوں میں املی بکثرت استعمال ہوتی ہے اور وہاں کے [لوگ] لذت حاصل کرتے ہیں۔

جس طرح پکوڑیاں اور آلو ڈال کر دہی کا رائتہ بنایا جاتا ہے اسی طرح املی کے رس میں پکوڑیاں اور آلو ملا کر رائتہ کے طور پر دہلی اور یوپی میں عموماً کھایا جاتا ہے۔

دہلی اور یوپی میں املی کا پنا بنا کر استعمال کیا جاتا ہے جو گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔

املی کے سائنٹیفک طبی مجربات

دوائے احتلام: مغز بیج املی 10 گرام، بہمن سفید، بہمن سرخ ہر ایک دس گرام چھلکا اسپغول 5 گرام، گوند کیکر 5 گرام، ثعلب مصری دس گرام، کوٹ چھان کر برابر چینی ملا کر صبح شام 6 سے 9 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کرائیں۔

دوائے جریان: گری بیج املی، ستاور، موصلی سفید، بیج بند، سروالی، سمندر سوکھ، موصلی سنبل، تج، تال مکھانہ، خشخاش سفید، دانہ الائچی کلاں اور سنگھاڑہ خشک برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا کر صبح و شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔

دیگر: گری بیج املی، سنگ جراحت، چھلکا اسپغول ہر ایک 20 گرام، ستاور 40 گرام، چینی 60 گرام، سفوف بنائیں، 3 گرام صبح و 3 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

سرعت: گری بیج املی 60 گرام، تال مکھانہ، گوند کیکر، بیج بند، الائچی خورد، پھول سپاری، موصلی سیاہ، بیج خرفہ ہر ایک دس گرام، سب کو بڑ کے دودھ میں تر کر کے سایہ میں خشک کر لیں اور گولیاں بقدر نخود بنا لیں۔ روزانہ دو گولی صبح اور دو گولی شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔

دیگر: گری بیج املی 50 گرام، تال مکھانہ 10 گرام، مصری کوزہ 100 گرام، سفوف بنائیں۔ تمام ادویات کو بڑ کے دودھ سے کھرل کر کے گولیاں بقدر بیر بنا لیں۔ شام کو ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔

••••••••••••••••••

Contents

انار

مختلف نام: اردو انار- سنسکرت و بنگالی ڈاڈم، رکت بج- گجراتی داڈیم- فارسی انار شیریں- سندھی داڑھوں- کشمیری ڈائن- عربی رمان حلو- لاطینی میں پیونیکا گرانیٹم (Punica Granatum) اور انگریزی میں پوم گرینیٹ (Pome Granate) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک مشہور درخت کا پھل ہے۔ اس کے درخت ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں بکثرت ہوتے ہیں۔ ماگھ اور پھاگن میں اس کے نئے پتے نکلتے ہیں۔ اس کے پتے ٹہنیوں کے آمنے سامنے لگتے ہیں۔ کچھ لمبے، نوک دار اور کچھ زردی مائل ہوتے ہیں۔ اس کے سرخ رنگ کے پھول ایک جگہ دو دو لگتے ہیں۔

پھل کا چھلکا اتارنے پر اس کے دانے لال نوکدار اور بعض سفید ہوتے ہیں۔ اکثر دانوں میں گٹھلی ہوتی ہے۔ کابلی انار سب سے بہتر ہے۔ اس کے بعد پٹنہ (بہار) کا انار ہے۔ سب سے بہتر انار وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو۔

مزاج: میٹھا انار خون پیدا کرنے والا اور جگر کی تقویت کے لئے مفید ہے۔ قبض کشا ہونے کے علاوہ پیشاب بھی جاری کرتا ہے۔ استسقاء، یرقان، خشک کھانسی کے لئے مفید ہے، دست روکتا ہے اور چہرے کو نکھارتا ہے۔ چھلکا انار قابض، خونی بواسیر اور کھانسی میں مفید ہے۔

ماڈرن ریسرچ کے مطابق چھلکا درخت انار کرانک ڈائریا (پرانے دست) اور پرانی ڈیسنٹری (پرانی پیچش) میں مفید ہے اور دافع کرم امعاء ہے۔

مقدار خوراک: میٹھا انار 60 گرام سے 120 گرام، ترش انار 12 گرام سے 84 گرام تک، بیج انار 2 گرام سے 40 گرام اور چھلکا انار 4 گرام سے 12 گرام تک دے سکتے ہیں۔

انار کے آسان و آزمودہ مجربات

پیٹ کے کیڑے: انار میں کدو دانوں، ملپ (بڑے و لمبے کیڑے) مارنے اور پیٹ سے باہر نکالنے کی قدرت نے اس میں عجیب خاصیت رکھی ہے۔ خاص طور پر اس کی چھال نہایت عمدہ جراثیم کش ہے۔ اس سلسلہ میں رات کے وقت مریض کو 18 گرام کیسٹر آئل (روغن ارنڈ) پلائیں۔ اگلی صبح اس کو انار کی جڑ کا جوشاندہ بقدر 60 گرام ایک ایک گھنٹہ بعد چار بار پلائیں۔ آخری خوراک پلانے سے دو گھنٹہ بعد 25 گرام روغن ارنڈ پلائیں۔ اس کے اثر سے لگ بھگ بارہ گھنٹہ بعد کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

حب انار: چھلکا انار ترش، مازو سبز ہم وزن باریک پیس کر سرکہ انگوری میں جوش دیں تاکہ ادویہ گل جائیں۔ جب سرکہ خشک ہو جائے، پیس کر گولیاں بقدر سیاہ مرچ بنائیں۔ پرانے دستوں اور آنتوں کے زخموں کے لئے مفید ہے۔ خوراک 15 عدد ہمراہ تازہ پانی دیں۔

آشوب چشم: انار دانہ ترش و خشک شدہ پانی میں بھگوئیں، یہ پانی 60 گرام لے کر اس میں افیون ایک گرام، پھٹکری تین گرام حل کر کے آگ پر رکھیں اور پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو لمبی لمبی بتیاں تیار کریں۔ آشوب چشم کے لئے ایک بتی عرق گلاب میں گھس کر آنکھوں پر لیپ کریں۔ درد چشم اور سرخی کو آرام آ جائے گا۔

چھاتیوں کا ڈھلکنا: چھلکا انار، پھول انار، چھال انار، پتے انار، جڑ انار، حسب ضرورت لے کر سایہ میں خشک کر لیں۔ بوقت ضرورت ہر ایک جزو 60 گرام لے کر قلعی دار دیگچہ میں دو کلو پانی کے ہمراہ اس قدر پکائیں کہ 250 گرام پانی رہ جائے۔ صاف کر کے 125 گرام تیل سرسوں ملا کر پھر جوش دیں۔ یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ اسے صاف کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں۔

فوائد: پستانوں کے ڈھیلے ہونے پر دن میں دو مرتبہ یہ تیل نیم گرم چھاتیوں پر ملیں۔ اس کے بعد کس کر انگیا باندھ دیں، کچھ دنوں کے استعمال سے چھاتیوں کا ڈھیلا پن دور ہو جائے گا۔

شربت انار: انار کے دانوں کو نچوڑ کر آدھا کلو پانی نکالیں اور اس میں ڈیڑھ کلو چینی ڈال کر حسب دستور شربت بنا لیں۔ 60 گرام صبح اور 60 گرام شام دیں۔ مقوی دل و دافع خفقان ہے۔

پیٹ کے کیڑے: چھال انار دو اونس کو آٹھ اونس پانی میں جوش دیں۔ آدھا رہنے پر چھان کر آدھ گھنٹہ بعد دو اونس پلائیں۔ چار خوراک کے بعد 25 گرام کیسٹر آئل دیں۔ دیدانِ امعاء کو خارج کرنے و معدہ کے لئے مفید ہے۔

سیلان: انار کے پھول 12 گرام، چینی سفید 25 گرام، سفوف بنائیں۔ صبح اور شام ایک ایک گرام کی مقدار میں سرد پانی سے کھلائیں نہایت مفید ہے۔

منجن انار: چھلکا انار، پھول انار، ہلدی، سماق، پھٹکری بریاں، ہم وزن باریک پیس کر منجن بنائیں۔ دانتوں پر انگلی یا برش سے ملیں۔ دانتوں کو سفید و مضبوط کرتا ہے اور درد دانت کے لئے مفید ہے۔

چورن ہاضمہ: انار دانہ ترش 60 گرام، سونٹھ 7 گرام، زیرہ سفید 7 گرام، تربد سفید، زیرہ سیاہ، چھلکا بہیڑہ، چھلکا ہرڑ، پپلی، تنتڑیک ہر ایک دو گرام، نمک لاہوری 50 گرام۔ ان سب کو ملا کر نصف کو باریک پیس لیں اور نصف کو باریک چھلنی سے چھان لیں۔

ترکیب استعمال: قبض دور کرنا ہو تو سات گرام نہار منہ کھانے کے بعد موٹا چورن استعمال کرائیں، اگر قبض نہ ہو تو باریک پسا ہوا سات گرام استعمال کرائیں، مفید ہے۔

Contents

انار کے آسان آیورویدک مجربات

برہت داڑم آشک چورن: اناردانہ، مصری ہر ایک 320 گرام، پپلی، پپلا مول، اجوائن، مرچ سفید، دھنیہ، زیرہ کالا، سونٹھ ہر ایک 40 گرام طباشیر 10 گرام، دارچینی، تیزپات، دانہ الائچی خورد، ناگ کیسر ہر ایک 5 گرام سفوف بنالیں اور بقدر تین تین گرام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔ درد پیٹ، بدہضمی، اپھارہ، دست، سنگرہنی و حاملہ کی قے کے لئے ازحد مفید ہے۔

داڑم آشٹک چورن: اناردانہ 80 گرام، مصری سفید 320 گرام، دارچینی، الائچی خورد، تیزپات، پپلی، مرچ سیاہ، سونٹھ ہر ایک 40 گرام۔

سفوف بنائیں اور بقدر 2 سے 3 گرام دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔ قے، ابکائیاں، جی متلانا کے لئے مفید ہے۔

سوم ناتھ رس: چھلکا انار، سہاگہ بریاں، صندل سرخ، گوگل شدھ، رسونت شدھ، لودھ پٹھانی، درخت ارجن، چھال درخت شال، چھوٹی الائچی، تیزپات، ہلدی، دار ہلدی، خستہ جامن، خس، گوکھرو، باؤبڑنگ، زیرہ سیاہ، پاٹھا، آملہ شدھ، گندھک آملہ سار شد، پارہ شدھ ہر ایک 10 گرام، کشتہ فولاد 20 گرام۔

پہلے رسونت اور گوگل کو بھیڑ کے دودھ میں کھرل کریں، پھر اس میں پارہ اور گندھک شامل کر کے کجلی بنائیں، پھر کشتہ فولاد اور دیگر ادویہ کا سفوف شامل کر کے دو دن لگاتار کھرل کر کے چار چار رتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح، ایک دوپہر اور ایک شام کو استعمال کرائیں۔ زیادتی پیشاب، زیادتی ایام اور سیلان کے لئے ازحد مفید ہے۔

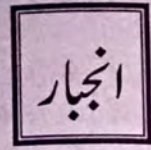
انار سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: ورق چاندی 12 گرام کو پختہ کھرل میں کابلی اناروں کے پانی میں کھرل کریں۔ اسی طرح سے 250 گرام پانی صرف کریں۔ اس کا غلولہ سا بنالیں اور دو پیالوں میں بند کر کے پانچ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح تین مرتبہ عمل کریں۔ ہر بار 250 گرام پانی سے کھرل کر کے آگ دیں۔ مقوی دل، معدہ اور جگر ہے۔

خوراک: آدھی سے ایک رتی تک۔

کشتہ مرجان: شاخ مرجان 25 گرام، انار کے پتے 250 گرام نیچے اور اوپر دے کر کوزہ گلی میں گل حکمت کریں اور پندرہ کلو اُپلوں میں آگ دیں۔ جب سرد ہو جائے، پیس کر رکھ لیں۔ ایک رتی ہمراہ مکھن یا بالائی دیں۔ جریان اور احتلام کے لئے مفید ہے۔ یرقان میں خیسانده پھلی کیکر کے ساتھ دیں۔ ورم جگر میں عرق مکوو کاسنی سے دیں۔ خرابی ہاضمہ میں عرق اجوائن سے دیں۔ ضعف دماغ میں مغز بادام اور مکھن کی چٹنی سے دیں۔

کشتہ خبث الحدید: خبث الحدید کو باریک پیس کر چینی کے پیالہ میں رکھیں۔ اوپر انار ترش کا پانی ڈال دیں۔ پندرہ دن کے بعد نکال کر ٹکیاں بنائیں اور دو پیالوں میں گل حکمت کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ پھر اس کو تین دن آب انار سے کھرل کر کے بدستور آگ دیں۔ اس طرح سات مرتبہ کریں۔ عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔ کمزوری جگر اور یرقان کے لئے مفید ہے۔ خوراک ایک رتی مکھن میں دیں۔

•••••••••••••••••••

انجبار

مختلف نام: مشہور نام انجبار- اردو انجبار- فارسی انکبار- عربی انجبار- لاطینی پولی جگونم بائسٹوریٹا (Poli Jgonum Bistorata) اور انگریزی میں بسٹورٹ (Bistorat) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کے پودے کشمیر، آسام اور سکم کی پہاڑیوں میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی جڑ ہی بازار میں انجبار کے نام سے ملتی ہے اور یہی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔

شناخت: انجبار کا پودا لگ بھگ پانچ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ پیچ دار، ٹیڑھی میڑھی، ریشہ دار اور گٹھلی لال رنگ کی ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ٹینک و گیلک ایسڈ، نشاستہ، کیلشیم اگزیلیٹ، لگ بھگ دس فیصدی البیومن۔ ان ہی اجزاء کی وجہ سے یہ قابض و حابس ہے۔ حاملانِ طب یونانی موجودہ تحقیقات سے بہت پہلے سے ہی استعمال کرتے آرہے ہیں۔

مزاج: سرد و خشک۔

مقدار خوراک: جڑ انجبار 2 سے 4 گرام، جوشاندہ یا شیرہ بنا کر دیا جاتا ہے۔

فوائد: سوزش صفرا اور خون کو تسکین دیتا ہے۔ منہ و پھیپھڑے سے خون آنے کو بند کرتا ہے۔ پرانے دستوں، سنگرہنی و پیچش کے لئے مفید ہے۔ بواسیر خونی کا خون بھی روکتا ہے۔ یہاں تک کہ جڑ انجبار کو تمام اعضاء کے جریان خون کو بند کرنے کے لئے بھی دیا جاسکتا ہے۔ نکسیر، زیادتی ایام، خونی قے وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے۔

انجبار کے آزمودہ و آسان مجربات

شربت انجبار: چھلکا جڑ انجبار 30 گرام، اقاقیا 9 گرام، صندل سفید، صندل سرخ ہر ایک 20 گرام۔ ان سب

Contents

کو ایک کلو پانی میں رات کو بھگو دیں صبح اس کو آگ پر رکھیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو چینی سفید آدھا کلو ملا کر شربت تیار کر لیں۔ 25 گرام شربت پانی میں ملا کر پلائیں۔ خون تھوکنے و خونی دستوں کو بند کرنے کے لئے مفید ہے۔

بچوں کی پیچش: چھلکا اسپغول ایک گرام شربت انجبار 5 گرام ملا کر چٹائیں۔ بچوں کی پیچش کے لئے مفید ہے۔

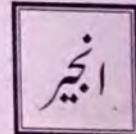
دیگر: لعاب ریشہ خطمی، لعاب بی دانہ ہر ایک، ایک ایک گرام نکال کر شربت انجبار 6 گرام ملا کر دن میں دو یا تین بار پلائیں۔

دیگر: ریشہ خطمی، تخم کنوچہ، تخم بارتنگ، حب الآس، سونف، پھول گلاب، جڑ انجبار ہر ایک، ایک ایک گرام، گل قند 3 گرام، مناسب پانی میں جوش دے کر چھان کر چھلکا اسپغول 4 رتی چھڑک کر پلائیں۔ خونی دستوں کے لئے مفید ہے۔

پیچش: شیرہ جڑ انجبار، لعاب ریشہ خطمی ہر ایک چار چار گرام، شیرہ بیلگری تین گرام، عرق گاؤزبان 125 گرام میں نکال کر بیج بارتنگ 5 گرام چھڑک کر پلائیں۔

دیگر: عناب 5 دانہ، لسوڑیاں 11 دانہ، خطمی، انجبار، ریشہ خطمی ہر ایک تین تین گرام، پانی 200 گرام میں بھگو کر رکھیں۔ پھر تھوڑا ابال چھان کر 30 گرام چینی ملا کر پلائیں۔

دوائے پیچش: جڑ انجبار دس گرام، بیل گری 20 گرام، خشخاش سفید 5 گرام، گوند کیکر 15 گرام، حب الآس 15 گرام، بہی دانہ میٹھا 10 گرام۔
سب کو کوٹ چھان کر اس میں تخم بارتنگ 15 گرام، تخم ریحان 15 گرام ملا کر رکھ لیں۔ خوراک 4 سے 6 گرام پانی سے دیں۔

••••••••••••••••••

انجیر

مختلف نام: اردو انجیر- ہندی انجیر- فارسی انجیر- سنسکرت فلگو- مراٹھی انجیر- بنگالی انجیر- تامل شمی اتا- لاطینی فائیکس کیریکا (Ficus Caricalinn) اور انگریزی میں فگ (Fig) کہتے ہیں۔

شناخت: اگر آم کو ''پھلوں کا راجہ'' کہا جاتا ہے تو انجیر ''پھلوں کی رانی'' کہی جاتی ہے۔ انجیر کے بارے میں شک ہے کہ گولر کی طرح اسے بھی پھول نہیں ہوتے لیکن جڑی بوٹیوں کے ماہرین نے ثابت کر دیا ہے کہ دونوں میں پھول لگتے ہیں۔ یہ پھول اس طرح لگتے ہیں کہ عام طور پر پہچاننے میں نہیں آتے۔
انجیر کی پیدائش پڑوسی ملکوں میں ہوتی ہے اور ہندوستان میں انجیر کی کاشت احمد آباد، بنگلور، پونہ وغیرہ میں کی جاتی

ہے۔ کشمیر، پنجاب اور ہریانہ میں بھی اس کے باغ ملتے ہیں۔
انجیر کا درخت لگانے کے لئے قلموں کا استعمال کرتے ہیں۔ پرانے پودوں سے جولائی، اگست میں آٹھ، دس انچ لمبی ٹہنیاں کاٹ کر نرسری میں ایک ایک فٹ کی دوری سے لگا دیتے ہیں۔ بیجوں کے ذریعے بھی اسے اگایا جاتا ہے۔
اس کا پودا تین چار سال میں پھل دینے لگتا ہے اور عام طور پر بیس سال تک پھل دیتا رہتا ہے۔ ایک درخت سے لگ بھگ چھ سات سو پھل اترتے ہیں۔

مزاج: گرم وتر۔

ماڈرن تحقیقات: تجربات سے پتہ چلا ہے کہ انجیر میں اجزائے لحمیہ، اجزائے معدنی اور اجزائے شکر، کیلشیم، فاسفورس وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ اس میں موجود کیمیاوی اجزاء کا تناسب حسب ذیل ہے:
لحمیات 1.5، نشاستہ 15، حرارے 66، سوڈیم 24.6، پوٹاشیم 2.88، کیلشیم 8.5، میگنیشیم 26.2، فولاد 1.18، تانبہ 0.07، فاسفورس 26، گندھک 26.9 کلورین 7.1۔
ایک سو گرام خشک انجیر میں عام کیمیات کا یہ تناسب اسے ایک قابل اعتماد غذا بنا دیتا ہے۔ اس میں کھجور کی طرح سوڈیم کی مقدار کم اور پوٹاشیم زیادہ ہے۔ ایک سو گرام کے پھل سے 66 حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ حراروں کی یہ مقدار عام خیال کی نفی کرتی ہے کہ کھجور یا انجیر تاثیر کے لحاظ سے گرم ہوتے ہیں۔ وٹامن 'الف'، 'ج'، کافی مقدار میں موجود ہیں جبکہ 'ب' اور 'ڈ' معمولی مقدار میں ہوتے ہیں۔
خوراک کو ہضم کرنے والے جوہروں کی تینوں اقسام یعنی نشاستہ کو ہضم کرنے والے، لحمیات کو ہضم کرنے والے اور چکنائی کو ہضم کرنے والے مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی ایسے اجزاء کی موجودگی انجیر کو ہر طرح کی خوراک کو ہضم کرنے کے لئے بہترین مددگار بنا دیتی ہے۔ عناصر ترکیبی میں امونیائی ترشے جوہر بھی شامل ہیں۔ اس میں گلوکوز، چکنائی، گوند اور معدنی نمک بھی شامل ہے۔ درخت کے دودھ میں لحمیات کو ہضم کرنے والا جوہر پایا جاتا ہے۔ حال ہی میں کیمیادانوں نے اس میں ایک ایسا جوہر دریافت کیا ہے جو بلغم کو پتلا کر کے نکالتا ہے اور التہابی سوزش کم کرتا ہے۔ یہ جوہر اس کے علاوہ اناناس اور پپیتہ میں بھی ملتا ہے۔

فوائد: پھلوں میں یہ سب سے نازک پھل ہے۔ پکنے کے بعد پیڑ سے اپنے آپ گر جاتا ہے اور اسے اگلے دن تک محفوظ رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔ لوگوں نے اس کو فریج کے ذریعہ بھی محفوظ رکھنے کی کوشش کی مگر شام تک پھٹ کر ٹپکنے لگتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔
انجیر کے درخت کی چھال، پتے، دودھ ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔ عام لوگ اس کی علاجی اہمیت سے اتنے آگاہ نہیں۔ وہ اسے موسم سرما کے ایک پھل کی حیثیت سے ہی جانتے ہیں۔ یہ اس امر کی بلاشبہ دلالت کرتا ہے کہ اس سے حاصل ہونے والے فوائد اور منافع بے شمار ہیں۔ اس کی بہترین قسم سفید ہے۔ یہ گردہ اور مثانہ سے پتھری کو حل کر کے نکال سکتی ہے۔ یہ بہترین غذا ہے اور زہروں کے اثرات سے بچاتی ہے۔ حلق کی سوزش، سینہ کے بوجھ، پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے۔ جگر اور تلی کو صاف کرتی ہے۔ بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔ جسم کو بہترین غذا مہیا کرتی ہے۔ اس کا گودا بخار کے

Contents

دوران مریض کے منہ کو خشک نہیں ہونے دیتا۔ تمکین بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔ اس لحاظ سے چھاتی کی پرانی سوزشوں میں مفید ہے۔ گردہ اور مثانہ کی سوزش کے لئے مفید ہے۔

انجیر کو نہار منہ کھانا عجیب وغریب فوائد کا حامل ہوتا ہے کیونکہ یہ آنتوں کے بند کھولتی ہے، پیٹ سے ہوا کو نکالتی ہے، اس کے ساتھ اگر بادام بھی کھائے جائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ فوائد کے لحاظ سے انجیر شہتوت سفید کے قریب ہے بلکہ اس سے بہتر ہے۔ کیونکہ توت معدہ کو خراب کرتا ہے۔ ان فوائد کا موازنہ کریں تو ہر جگہ یہ یکساں ہی شکل میں مذکور ہے، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ فائدے واقعی موجود ہیں۔ انجیر ملین اور مدر بول ہے اس لئے پرانے قبض، دمہ، کھانسی میں اور رنگ نکھارنے کے لئے مفید ہے۔ پرانے قبض کے لئے روزانہ پانچ دانے کھائے جائیں۔ جب کہ موٹاپا کم کرنے کے لئے تین دانے بھی کافی ہیں۔ اطباء نے چیچک کے علاج میں بھی انجیر کا ذکر کیا ہے۔ چیچک یا دوسری متعدی بیماریوں میں انجیر چونکہ جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے اور سوزش، ورم کو کم کرتی ہے اس لئے سوزش خواہ کسی قسم کی ہو، میں انجیر کا استعمال بہت مفید ہے۔

انجیر کھانے سے ایام کے خون میں اضافہ ہوتا ہے اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ انجیر کھانے سے چہرے پر نکھار آتا ہے اور حواس خمسہ کو قوت ملتی ہے۔

انجیر کے درخت کے دودھ میں روئی بھگو کر دانت کے سوراخ میں رکھیں تو درد مٹ جاتا ہے۔ انجیر کے جوشاندہ سے کلی کرنے سے مسوڑھوں اور گلے کی سوزش کم ہوتی ہے۔ چہرے کے داغوں پر بھی اس کا لگانا مفید ہے۔ سوکھی انجیر کو پانی میں پیس کر اس کو پھوڑے یا پٹھوں کی اینٹھن والی جگہ پر لیپ کریں تو اینٹھن جاتی رہتی ہے۔ اسی طرح کا لیپ جوڑوں کے دردوں میں بھی مفید ہے۔

تازہ انجیر کو رات میں شبنم میں رکھ کر کسی میٹھی چیز اور بادام کے ساتھ اگر صبح نہار منہ کھایا جائے تو یہ منہ کے زخموں، زبان کی جلن اور جسم کی گرمی کو پندرہ دن میں ٹھیک کر دیتی ہے۔

انجیر دماغی وجسمانی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ زیادہ محنت کرنے والوں کو اسے ضرور استعمال کرنا چاہئے اور ان کے لئے یہ سب سے بہتر خوراک ہے۔

قبض میں جب آنتیں خشک ہو جاتی ہیں، تب اس کا استعمال بہت ہی مفید ہوتا ہے۔ بواسیر کے علاوہ جگر بڑھ جائے، یرقان و بچوں کے جگر کے امراض میں انجیر بہت ہی مفید ثابت ہوتی ہے۔ پیشاب کے امراض میں انجیر کا استعمال مفید ہے۔ طب یونانی میں اسے میٹھا بخار دور کرنے والا، مردانہ صحت بڑھانے اور قبض کھولنے والا بتایا گیا ہے۔

مقدار خوراک: دو یا تین عدد خشک انجیر کھلائیں۔ قبض کے لئے چار یا پانچ انجیر کھلانی چاہئیں۔

انجیر کے آسان طبی مجربات

قبض: دو انجیر پانی سے دھو کر 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ بارہ گھنٹے کے بعد انجیر خوب چبا چبا کر صبح کھانے سے اس کے پانی کو گھونٹ گھونٹ کر کے پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ لگاتار آٹھ دس دن حسب ضرورت استعمال کریں۔ خونی

بواسیر میں یہ طریقہ صبح وشام استعمال کریں۔

ہری یا سوکھی انجیر پیس کر پانی کے ساتھ آگ پر پکائیں۔ اس کے نیم گرم پانی سے مقعد کو دھونے سے آرام آ جاتا ہے۔ بصورت پلٹس پھوڑے یا گانٹھ پر باندھنے سے پھوڑے کو آرام آ جاتا ہے۔

پتھری: ایک انجیر کو دھو کر ٹکڑے کر کے 250 گرام دودھ میں ڈالیں اور ابال لیں۔ اس دودھ کو نیم گرم ہی گھونٹ گھونٹ کر کے پیتے ہوئے انجیر کے ٹکڑے خوب چبا چبا کر رات کو سونے سے ایک گھنٹہ پہلے استعمال کرنے سے صبح پاخانہ کھل کر آتا ہے اور پتھری بھی کٹ کر پیشاب کے راستے نکلنے لگتی ہے۔

سفید داغ: انجیر کے پتوں کا رس سفید داغوں پر لگانے سے داغوں کا بڑھنا اور پھیلنا بند ہو جاتا ہے۔

کھانسی: دو عدد انجیر پانی سے دھو کر روزانہ رات کو کھانے سے جمع بلغم نکل جاتا ہے اور کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔

شربت انجیر: انجیر 200 گرام پانی سے دھو کر 750 گرام چینی میں شربت بنا لیں۔ دن میں دو تین بار ایک ایک چمچ لیں۔ کھانسی کو آرام آ جائے گا۔

عام کمزوری: روزانہ صبح $1\frac{1}{2}$ گرام سونف کے ساتھ دو انجیر دھو کر استعمال کرنے سے جسمانی کمزوری دور ہو کر جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ ایک ماہ لگاتار استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

کمی خون: انجیر 5 عدد، منقیٰ 11 عدد، پانی سے دھو لیں اور 250 گرام دودھ میں ابال لیں۔ ایک دو جوش آ جانے پر اس دودھ کو پی جائیں، قبض دور ہوگا اور دست صاف آئے گا۔ بھوک بڑھ کر نہ صرف خون کی کمی دور ہوگی، بلکہ خراب خون صاف ہو جائے گا۔

بد ہضمی: دو تین انجیر پانی سے دھو کر کچھ دیر پانی میں بھگو رکھیں۔ پھر اسے کھانے اور اس کا بچا ہوا پانی پینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔

زیادتی پیشاب: صبح دو یا چار انجیر پانی سے دھو کر کھا کر اوپر سے دس گرام کالے تل کھا لیں۔ زیادتی پیشاب کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

مہاسے: کچے انجیر کا دودھ مہاسوں پر لگانے سے مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

گلے کی سوجن: تین عدد سوکھے انجیر پانی میں دھو کر 50 گرام پانی میں جوشاندہ بنائیں۔ اسے چھان لیں اور گھونٹ گھونٹ کر کے غرارے کرتے ہوئے پی جائیں، نہ صرف گلے کی سوجن دور ہوگی بلکہ زبان کی سوجن بھی دور ہو جائے گی۔

قبض: دو عدد سوکھی انجیر کو پانی سے دھو لیں اور رات کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر مل چھان کر اس کا چھانا ہوا پانی پی لیں۔ کچھ دنوں میں قبض دور ہو جائے گا۔

Contents

سفید داغ: مرض شروع ہوتے ہی روزانہ کچھ دنوں تک کچے انجیر کا دودھ داغوں پر لگاتے رہنے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔ خوراک میں خون کو خراب کرنے والی غذائیں نہ دیں۔

دانت درد: کچے انجیر کا دودھ روئی میں بھگو کر دانتوں کے سوراخ میں لگانے سے دانت کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔

••••••••••••••••••

اِندرانی بوٹی

مختلف نام: ہندوستان کی رانی، ہندرانی۔ عوام نے اس بوٹی کے فوائد سے خوش ہو کر ہندرانی یعنی ہندوستان کی رانی نام رکھ دیا۔ بعد میں ہندرانی سے اندرانی کے نام سے مشہور ہو گئی ہے۔

شناخت: یہ بوٹی زمین پر بچھی ہوتی ہے، اس کے پتے گول اور موٹے ہوتے ہیں، پھول لال رنگ کے اور بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ جب یہ بوٹی پھولتی ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خدا (شو پرماتما) نے سرخ فرش بچھا دیا ہے۔ یہ سفید پھول والی بھی ہوتی ہے جو کہ نایاب ہے۔

مقام پیدائش: موسم سرما میں نومبر کے مہینے میں پیدا ہوتی ہے۔ جنوری، فروری میں یہ اچھی طرح تیار ہو جاتی ہے۔ موسم بہار کے بعد یہ خشک ہو جاتی ہے۔ عام طور پر یہ تالابوں، جوہڑوں، ندی، نالوں اور کنوؤں کی نالیوں میں پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: گرم وتر دوسرے درجہ میں۔

خوراک: 4 گرام سے 6 گرام تک بصورت جوشاندہ اور 25 گرام بصورت عرق استعمال کریں۔

فوائد: معدہ و جگر کو طاقت دیتی ہے۔ مصفیٔ خون ہے۔ بلغم نکالتی ہے۔ پاخانہ کھول کر لاتی ہے۔

عرق مولد خون: سالم اندرانی بوٹی پتوں و جڑ کے ساتھ 200 گرام لے کر اسے موٹا موٹا کوٹ کر آدھا کلو پانی میں بھگو دیں۔ 24 گھنٹہ کے بعد بطریق معروف عرق نکال لیں۔ 25 گرام صبح و 25 گرام شام کو کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دیں۔ یہ خون پیدا کرنے کے لئے مفید ہے اور خفقان کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

دوائے ہیضہ: اندرانی بوٹی 5 گرام، مرچ کالی 4 عدد کو 250 گرام پانی میں گھوٹ کر چھان لیں اور ہیضہ کے مریض کو گھونٹ گھونٹ کر کے پلائیں۔ اس طرح ہر 20-25 منٹ بعد پلاتے رہیں۔ مالک دو جہان کی مہربانی سے تین چار بار پلانے سے قے، دست و بے چینی دور ہو کر مریض کو آرام آ جائے گا۔ یہ بوٹی ہیضہ کے لئے بے ضرر اور آسان علاج ہے۔ بوٹی ہمیشہ تازہ لینی چاہئے۔ گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھنے سے تازہ رہتی ہے۔

سوجن کے لئے: چھلکا جڑ اندرانی لے کر خوب پیس کر سوجن والی جگہ پر باندھیں۔ آرام آ جائے گا۔

اِندرانی بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ عقیق: عقیق شدہ دس گرام، اندرانی بوٹی کے رس میں پیس کر ٹکیہ بنا لیں۔ 400 گرام میں 20 کلو اپلوں میں رکھ کر بطریق معروف آگ دیں۔ جریان اور خفقان کے لئے از حد مفید ہے۔ خوراک ایک رتی بالائی میں دیں۔

کشتہ سنگ جراحت: سنگ جراحت بڑھیا 100 گرام کو اندرانی بوٹی کے رس میں بھگو کر رکھیں۔ پانی تین سے چار انگل اوپر رہے۔ بعد میں اسے رس اندرانی میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر کوزہ میں بند کر کے گل حکمت کر کے چھ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ بالکل سفید رنگ کا کشتہ نکلے گا۔ کھرل میں پیس کر محفوظ رکھیں۔
نفث الدم کے علاوہ جسم کے کسی حصہ سے بھی خون آ رہا ہو تو استعمال کرنے سے فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

خوراک: ایک سے ڈیڑھ رتی تک بالائی میں رکھ کر دیں۔

••••••••••••••••••

اِندرائن (تُمّہ)

مختلف نام: اردو حنظل، اندرائن - ہندی اندرائن کا پھل - پنجابی تمہ، کوڑ تمہ - بنگالی اندرائن، مکل - عربی حنظل - مرہٹی کوڑ ورنڈراون - سنسکرت اندراوارونی، وشیالا - لاطینی کالوسن تھس (Colocynthis)۔

شناخت: ہندوستان، پاکستان، افریقہ، عرب وغیرہ میں ریتلی زمین پر ایک اپنے آپ پیدا ہونے والی بیل ہے جو عام طور پر برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی بیل بہت بھاری ہوتی ہے۔ اس کے پتے کے پاس زرد رنگ کا پھول لگتا ہے۔ پھول کے جھڑ جانے کے بعد نیچے گول پھل لگتا ہے، جو پہلے سبز اور بعد میں پختہ ہونے پر پیلا ہو جاتا ہے۔ اس کی بیل جیسے جیسے بڑھتی ہے ہر ایک پتے کے نیچے جڑ پھوٹ کر زمین میں لگ جاتی ہے۔ ہر ایک پتے میں پھول اور پھل لگتا ہے۔ اس کے پتوں کی بناوٹ تربوز کے پتوں کی طرح اور پھل نارنگی کے برابر ہوتا ہے۔ اس کے تمام اجزاء سخت کڑوے ہوتے ہیں۔ اس کے پھل کا گودا جسے طب میں شحم حنظل کہتے ہیں۔ ہلکا اسفنجی ہوتا ہے اور یہی ادویات میں کام آتا ہے۔ جو پھل ساری بیل میں صرف ایک لگے وہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ہمیشہ اُس بیل کے پھل استعمال کرنے چاہئیں جس کو کئی پھل لگے ہوئے ہوں۔ کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں ایک جوہر تلخ حنظلین ذرات اور سفوف کی شکل میں پایا جاتا ہے جو شدید جلاب لاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ رال دار مادے اور کسی قدر لعابی اور گوند دار اجزاء ہوتے ہیں۔ اس کا مزاج گرم بدرجہ سوم اور خشک بدرجہ دوم بعض اطباء کے نزدیک گرم خشک بدرجہ سوم ہے۔

Contents

فوائد: اندرائن تھوڑی مقدار میں استعمال کرنے سے معدہ کو تقویت دیتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے ہلاک کرتی اور بلغمی امراض میں مفید ہے۔ درد دندان اور دانتوں کے کیڑے مارنے کے لئے اندرائن کے پھل کی دھونی مفید ہے یا اس کی جڑ کی مسواک کرنا مفید ہے۔ اس کی جڑ کے جوشاندہ سے کلیاں کرنا مسوڑھوں کی پیپ میں فائدہ کرتا ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے معدہ اور انتڑیوں میں خراش کے علاوہ زہریلا اثر پیدا کرتی ہے۔ اسے حاملہ عورتوں، بچوں اور بواسیر، پیچش کے مریضوں کو استعمال نہیں کرانا چاہئے۔

مقدار خوراک: ایک ماشہ سے تین ماشہ تک۔ اس کے زہریلے اثرات کو دور کرنے کے لئے گوند کیکر، روغن بادام یا مغز پستہ کا کھلانا مفید ہے۔ ہمارے تجربات کے مطابق مغز پستہ سے بہتر اور کوئی دوا نہیں ہے۔

مجرباتِ اندرائن

سرمہ پڑوال چشم: سرمہ کو اندرائن کے پھل میں داخل کر کے رکھ دیں۔ جب وہ خشک ہو جائے نکال کر دوسرے پھل میں داخل کریں۔ اس طرح تین پھلوں میں سرمہ کو مدبر کر کے پانی سے صاف کر کے کھرل کر لیں۔ یہ سرمہ بالوں کو اکھاڑ کر آنکھوں پر لگائیں۔ دو چار مرتبہ کے عمل سے اس مرض کو آرام آ جائے گا۔

کان کے کیڑے: تازہ اندرائن کا پانی نکال کر دو تین قطرے کان میں ڈالیں، کان کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

بہرہ پن: اندرائن کا رس اور تلوں کا تیل ہم وزن کسی برتن میں اچھی طرح پکا لیں۔ جب پانی جل جائے اور تیل رہ جائے تو ہر روز نیم گرم کر کے ایک دو قطرے کان میں ڈالیں۔ اس سے بہرہ پن دور ہو جاتا ہے۔

ہاضم اجوائن: اندرائن کے پھل میں نمک سانبھر اور اجوائن بھر کر اس کا منہ بند کر کے دھوپ میں خشک کر لیں۔ اس کے بعد نکال کر پیس لیں۔ یہ سفوف ایک دو ماشہ کھانے سے درد پیٹ، اپھارہ اور قبض وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے: گودہ پھل اندرائن، بابڑنگ، نیم کے پتے، ہرڑ سیاہ، نمک سیندھا برابر بروزن لے کر سفوف بنائیں اور تین سے پانچ ماشہ تک صبح و شام گرم پانی سے دیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔

تلی کا بڑھنا: اندرائن کے پھل کا سر کاٹ کر اس میں کھانے کا نمک باریک پسا ہوا دس تولہ بھر دیں۔ اس کے بعد کٹا ہوا سر جوڑ کر تمام پھل پر آٹے کا لیپ کر کے تنور میں پکائیں۔ جب آٹا سرخ ہو جائے تو اتار کر حنظل (تمہ) کو مع نمک کے پیس کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف تین سے چار ماشہ تک صبح مریض کو گرم پانی سے دیں۔ چند ہی دنوں میں تلی اپنی اصلی جگہ پر آ جائے گی۔

سوء القنیہ و استسقاء: اندرائن کے پھل کو گودے سے خالی کر کے اس کے چھلکے کی پیالی میں بکری کا دودھ بھر دیں۔ یہ دودھ تمام رات رکھا رہے، صبح دودھ میں چینی ملا کر پلائیں۔ ہر دو امراض کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔

بواسیر: جڑ اندرائن کو پانی میں گھس کر بواسیر کے مسوں پر لیپ کریں، اس سے مسے کمزور ہو کر جھڑ جاتے ہیں۔

بالوں کو سیاہ بنانا: ایک بڑے اندرائن میں سوراخ کر کے دانے نکال کر اس میں بیلے کے پھولوں کا تیل بھر دیں اور سوراخ کو اس ٹکڑے سے بند کر دیں اور گوندھا ہوا آٹا لگا کر آگ سے پکائیں۔ جب کئی جوش آ جائیں اور اندرائن کی رطوبت خشک ہو جائے، تو اس تیل کو جدا کر لیں اور شیشی میں رکھیں۔ اس کو بالوں میں لگاتے رہیں، بال سیاہ ہو جائیں گے۔

بالوں کو سیاہ بنانا: بیج اندرائن، مال کنگنی ہر ایک ایک پاؤ، دونوں کو ملا کر مشین میں دبا کر تیل نکالیں۔ سفید بالوں پر لگاتے رہنے سے وہ سیاہ ہو جاتے ہیں۔

کمزوریٔ چشم: ہلدی کی ایک گرہ اندرائن کے پھل میں شگاف دے کر داخل کریں اور اسے سایہ میں رکھ دیں۔ جب خشک ہو جائے تو دوسرے پھل میں یہی عمل کریں۔ اسی طرح سات اندرائن میں شدھ (مدبر) کریں۔ پھر اس کے برابر وزن سرمہ سیاہ ملا کر پیس لیں۔ یہ سرمہ آنکھوں کے تمام امراض اور کمزوری چشم کے لئے مفید ہے۔

مربہ اندرائن: یہ پھل دیکھنے میں خوبصورت، ذائقہ میں پرلے درجے کا کڑوا۔ اس کا رس ذرا بھی ہاتھ سے لگ جائے گو کہ دس بارہ بار صابن سے نہ دھویا جائے۔ کڑواہٹ باقی رہے گی۔ اس پر بھی ماہرین طب نے اس کی کڑواہٹ کو ختم کر کے مربہ بنا کر کمال کر دیا ہے جو کہ پیٹ کی ہوا، پیٹ درد، بواسیر، جوڑوں کے درد، بلغمی دمہ، تلی کے بڑھ جانے اور پیٹ میں پانی پڑ جانے کے لئے مفید ہے۔ اس سے ایک دو اسہال ہو کر مرض دور ہو جاتا ہے۔ انسانوں کی بادی کی بیماریوں میں مویشیوں کو بھی دیا جاتا ہے۔

ترکیب تیاری: چونا دس تولہ پانچ سیر پانی میں ڈال دیں۔ اس میں حنظل (تمہ) چھلکا اتار کر چار چار برابر ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور تین چار دن پڑا رہنے دیں۔ البتہ دن میں ایک دو بار لکڑی سے ہلا دیا کریں اور چوتھے روز حنظل کے ٹکڑے نکال کر انہیں عام سادہ پانی سے اس قدر بار بار دھوئیں کہ چونا نکل جائے۔ اس کے بعد اس کا ذائقہ دیکھیں۔ اگر کڑواہٹ ہو تو دوبارہ پھر چونے کے پانی میں ایک دو دن رکھ کر پھر صاف پانی سے دھو کر کام میں لائیں لیکن یہ خیال رہے کہ چونا اس میں نہ رہے۔ اس کے بعد خشک کر کے وزن کر لیں اور برابر چینی ملا کر مربہ کا قوام بنائیں۔ جب مربہ کا قوام تیار ہو جائے تو حنظل ڈال کر اور تیار ہونے پر اتار لیں اور مرتبان میں ڈال کر استعمال میں لائیں۔ خوراک بقدر برداشت استعمال کریں۔

مطبوخ اندرائن: چھال درخت نیم، چھال درخت کچنال، جڑ اندرائن، پھلی کیکر (جس میں بیج نہ پڑا ہو)، کٹائی خورد مع برگ و بیخ (کنڈیاری چھوٹی، پتوں و جڑ کے ساتھ)، گڑ پرانا ہر ایک دس تولہ۔ سب کو تین سیر پانی میں جوش دیں۔ جب چہارم رہ جائے تو صاف کر کے بوتل میں محفوظ رکھیں۔ اس میں سے روزانہ بقدر سات تولہ لے کر سات دن پلائیں۔ اس سے روزانہ دو چار دست آ کر مادہ مرض کا تنقیہ ہو جاتا ہے۔ نیز بوتل کے منہ پر تیل چنبیلی، سپرٹ وغیرہ کا چھلہ لگا دیں تاکہ بڑاندے سے محفوظ رہے۔

Contents

غذا بغیر نمک کے بیسنی روٹی، چنے کی دال، چاول، گھی گائے سے چرب کر کے کھلائیں۔ جذام و زہریلے زخموں کے لئے مفید ہے۔

اندرائن بوٹی سے کشتہ شنگرف: شنگرف رومی ایک تولہ، کی ڈلی لے کر اندرائن کے پختہ پھل میں شگاف دے کر داخل کریں اس کو کپڑوٹی کر کے پانچ دشتی کے انگاروں میں رکھ کر پکائیں تا کہ پانی خشک ہو جائے۔ جب سرد ہو نکال لیں۔ اس کے بعد شنگرف کی ڈلی کو دوسرے حنظل کے پھل میں داخل کریں اور عمل بدستور کریں۔ اس مقصد کے لئے دوسرا حنظل پختہ پہلے سے موجود ہونا چاہئے تا کہ شنگرف کو پہلے حنظل سے نکال کر دوسرے میں داخل کر دیا جائے۔ اس طرح ایک سو عدد اندرائن کے پھلوں میں پکائیں۔ اس کے بعد نکال کر پیس لیں اور اس میں مصطگی رومی چھ ماشہ، طباشیر اصلی چھ ماشہ، دانہ الائچی خورد تین ماشہ باریک پیس کر ملائیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ خوراک 1/4 رتی سے 1/2 رتی تک۔ یہ کشتہ مقوی ہے، بھوک لگاتا ہے، امراض باردہ، فالج، لقوہ اور جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ اس کے کھانے سے دودھ اور گھی خوب ہضم ہوتا ہے۔ کمزوری کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔

اندرائن کی اجوائن: اس گھریلو نسخہ کو نہایت درجہ شہرت حاصل ہے۔ جن علاقوں میں حنظل بکثرت پیدا ہوتے ہیں وہاں کے سمجھدار لوگ اسے ہر وقت تیار رکھتے ہیں اور وقت پر اس سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ زرد رنگ کے پختہ اندرائن کے پھل میں انگشتی کے برابر ٹکڑا کاٹ کر اجوائن دیسی بھر دیں۔ پھر اس کاٹے ہوئے ٹکڑے کو اپنی جگہ پر رکھ کر حنظل سایہ میں رکھ دیں۔ جب خشک ہو جائے تو اسے توڑ کر گودا مع اجوائن سنبھال لیں۔ حنظل کا چھلکا اور بیج پھینک دیں۔ بعد ازاں گودا و اجوائن کے مرکب کو باریک کر کے قدرے نمک شامل کر لیں۔ بس اعلیٰ اندرائن کی اجوائن تیار ہے۔ ہم نے خود اپنے دواخانہ میں ذیل کی ترکیب سے تیار کی ہے:

زرد رنگ کے پختہ اندرائن کا پھل لے کر اس کا گودا (بغیر بیج کے) ایک پاؤ، اجوائن دیسی پانچ تولہ، سونچل نمک ایک تولہ۔ تینوں چیزوں کو ایک عمدہ تام چینی یا شیشہ یا مٹی کے کھلے برتن میں ڈال کر رکھ دیں۔ ہر روز دن میں تین بار ہلا دیا کریں۔ جب یہ بالکل خشک ہو جائے تو پیس کر سنبھال لیں۔ اندرائن کی اعلیٰ اجوائن تیار ہے۔ بوقت ضرورت دو تین ماشہ کی مقدار میں ہمراہ گرم پانی دیں۔ درد پیٹ، دائمی قبض، اپھارہ اور بدہضمی کے لئے مفید و مجرب دوا ہے۔ یہ ہمارے مطب کا پوشیدہ راز ہے جو ناظرین پر ظاہر کر دیا ہے۔ ضرور بنائیں اور دعائے خیر سے یاد فرمائیں۔

اندرائن بوٹی پر مندرجہ بالا مجربات شری ہری چند ملتانی ایڈیٹر زالا جوگی پانی پت کے تھے۔ اب دوسرے اطباء کے مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

ضعف جگر کا علاج: حنظل پختہ ایک عدد، نوشادر قلمی تین تولہ، حنظل کو چیر کر نوشادر ملا لیں اور کسی برتن میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ تین روز کے بعد پانی نچوڑ لیں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: چھ بوند ہمراہ شربت دینار، ضعف جگر اور ورم جگر کے لئے مفید ثابت ہوگا۔

دوائے دمہ: حنظل بارہ سیر پختہ، سونف نصف سیر، حنظل کے ٹکڑے کر لیں۔ کوئی چوڑے منہ کا گھڑا لے کر نصف

حنظل بیچ ڈال دیں اور سونف کو کسی کپڑے میں باندھ کر اوپر رکھ دیں اور باقی حنظل اوپر ڈال دیں۔ گھڑے کا منہ چکنی مٹی کے ساتھ گل حکمت کر دیں اور ایک دن اپلہ کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ باریک کر کے محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت تین رتی صبح اور تین رتی شام ہمراہ پانی دیں۔ دودھ، گھی کا استعمال معمول سے زیادہ کریں۔ ترش اشیاء سے پرہیز لازمی ہے۔

برائے قبض مزمن: اجوائن چاروں ہر ایک ایک تولہ، باریک پیس کر ایک بڑے حنظل میں ڈال دیں اور اسی طرح سکورہ میں ڈال دیں اور اس کے اوپر ترپھلہ تین تولہ، ہلیلہ سیاہ ایک تولہ باریک کر کے ڈال دیں۔ سات روز بعد نکال کر پانچ تولہ نمک سیاہ شامل کر کے حبوب نخودی تیار کریں۔ بوقت ضرورت کام میں لائیں۔ ریح، بائی، بادی، پیٹ درد، اپھارہ اور قبض مزمن کے لئے مفید ہے۔

زہریلے زخموں کا مکمل علاج: گودہ حنظل ایک تولہ، امر بیل ایک تولہ، ہلیلہ سیاہ ایک تولہ، شہد خالص تین تولہ۔ سب کو کھرل کر کے نخودی گولیاں تیار کریں۔

مریض کو پہلے نرم غذا مثلاً دلیہ، کھچڑی وغیرہ استعمال کرائیں۔ دو گھنٹہ بعد تین سے پانچ گولی ہمراہ پانی استعمال کرائیں۔ اجابت کے بعد چاول ہمراہ شوربا مرغ استعمال کروائیں۔ لاجونتی کی جڑ کا چھلکا حقہ میں ڈال کر اوپر کیکر کی آگ رکھ کر حقہ پلائیں۔ چلم ختم ہونے سے پہلے زہریلے زخم ختم ہو جائیں گے۔ تجربہ کر کے دیکھیں، کامیاب ثابت ہوگا۔ (حکیم محمد جعفر صاحب)

اندرائن بوٹی کے مجربات

درد کان: ایک حنظل کو روغن ناریل ایک سیر میں پکا کر تیل صاف کر لیں۔ یہ تیل درد کان میں ایک ایک قطرہ استعمال کریں۔

جوڑوں کا درد: اندرائن کے پانی کو برابر تلوں کے تیل میں پکائیں اور چھان لیں۔ جوڑوں کے درد کے لئے یہ تیل فائدہ مند ہے۔ نیم گرم مالش کریں۔

سوجن: سوجن کے لئے جڑ حنظل سرکہ کے ہمراہ پیس کر لگائیں، سوجن جاتی رہے گی۔

تلی کا بڑھ جانا: گودہ حنظل کا سفوف بنائیں اور برابر شہد ملا کر حبوب بقدر نخود تیار کریں۔ یہ گولیاں جوڑوں کے درد، کھانسی، یرقان و تلی کے لئے مفید ہیں۔ خوراک ایک سے دو گولی ہمراہ پانی استعمال کریں۔

بال سیاہ کرنا: حنظل کی جڑ کا سفوف آدھا ماشہ ہمراہ شیر گاؤ متواتر کھاتے رہنا اور بالوں میں اس کے بیجوں کا تیل لگانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کے کیڑے: اس کی جڑ بطور مسواک استعمال کرنے سے دانتوں کے کیڑے اور دیگر عوارض

Contents

ہو جاتے ہیں۔

امراض معدہ: اندرائن کا پھل کاٹ کر اس میں اجوائن بھر دیں۔ خشک ہونے پر اس میں لاہوری نمک ملا دیں۔ یہ سفوف ایک ماشہ بعد از غذا ہمراہ گرم پانی دیں۔ غذا کا ہضم نہ ہونا، قبض، ہاضمہ کی خرابی، بھوک نہ لگنا اور معدہ کی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔

دیگر: حنظل لے کر اس میں سوراخ کر کے فلفل سیاہ بھر کر اچھی طرح گل حکمت کریں اور تنور میں رکھ دیں۔ سرخ ہونے پر نکال لیں۔ مرچوں کا سفوف آدھا ماشہ ہمراہ آب گرم دیں۔ یہ دوا بلغمی امراض، قبض، ریح، بھوک نہ لگنا، غذا کا ہضم نہ ہونا و دیگر عوارض معدہ میں مفید ہے۔

کنٹھ مالا میں اندرائن کی جڑ گائے کے پیشاب میں اچھی طرح پیس کر لگائیں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

(حکیم ایم، شوق بصری صاحب)

اندرائن (تمّہ)

یہ ایک خربوزے کی شکل کا نہایت ہی خوبصورت مفید اور کڑوا پھل ہے۔ عام طور پر ریتلے اور خشک قطعات پر موسم برسات سے شروع ہو کر ابتدا موسم سرما تک بافراط ملتا ہے۔ بلکہ ایک ایک بیل میں پچاس پچاس ساٹھ ساٹھ بلکہ اس سے بھی زیادہ پھل لگ جاتے ہیں۔

مختلف نام: اس کو کئی ناموں سے نامزد کیا جاتا ہے۔ پنجابی میں تمہ، کوڑتماں- ہندی اندرائن پھل- فارسی خربزہ تلخ۔ سنسکرت اندراوا- عربی حنظل اور لاطینی میں کالوسن تھس (Colocynthis) کہتے ہیں۔

طبیعت: گرم تیسرے درجہ میں، خشک دوسرے درجہ میں۔ مگر اس کی طبیعت میں حکماء کا اختلاف ہی رہا ہے۔ بعض چوگنے میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک تصور کرتے ہیں۔

مصلح: اگر اندرائن کے کسی جز کے استعمال سے تکلیف محسوس ہو تو اس کے مصلح یہ ہیں۔ گوند کتیرا، گوند کیکر اور نشاستہ وغیرہ۔

تنبیہہ: جس بیل پر ایک پھل لگا ہوا ہو، جس کا گودا گہرا سبز ہو اس کو ہرگز ہرگز استعمال نہ کرائیں کیونکہ یہ بہت تیز اور زہریلا ہوتا ہے۔ اس کی ڈیڑھ گرام خوراک ہی زہر قاتل ہے۔

افعال وخواص: قلیل مقدار میں استعمال کرنے سے مقوی معدہ ہے۔ اس سے معدہ اور امعاء کی رطوبت زیادہ رہتی ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔ زیادہ مقدار میں دینے سے معدہ اور امعاء میں شدید خراش ہوتی ہے۔ اس لئے اس سے

مروڑ شانہ اور اسقاط حمل بھی ہو جاتا ہے۔ پیٹ میں سخت مروڑ ہو کر کثرت سے رقیق دست آنے لگتے ہیں جو بعض اوقات خون آمیز ہوتے ہیں اور نہایت ضعف ہو جاتا ہے۔

مقدار خوراک: اس کی مقدار خوراک بلحاظ مختلف مزاجوں کے مختلف ہے۔ تخم حنظل 6 رتی سے 8 رتی تک ہمراہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بیج ½ گرام سے ایک گرام تک استعمال ہو سکتے ہیں جو کہ مسہل ہیں۔ اس کی جڑ بالاصل بھی نہایت قوی مسہل ہے۔

مقدار خوراک: اس کی جڑ کی مقدار خوراک چار رتی تک ہے۔

اندرائن کے مجربات

اندرائن کی اجوائن: اجوائن دیسی صاف شدہ 250 گرام، نمک 50 گرام، گودہ تماں ایک کلو۔ تینوں کو ملا کر برتن میں رکھ دیں۔ جب پڑے پڑے خشک ہو جائے تو بوقت ضرورت دو تین گرام کھا لینے سے ہر قسم کا پیٹ درد، بھوک نہ لگنا، قبض وغیرہ کے لئے لاجواب دوا ہے جو کہ ہمارے علاقے میں دیہاتی لوگ ”تمے دی جوین“ کے نام سے واقف ہیں اور اپنے گھروں میں خود بنا کر رکھتے ہیں جو لاجواب چیز ہے۔

پیٹ کے کیڑے: اندرائن کی جڑ تین گرام باریک پیس کر قند سیاہ کہنہ (گڑ پرانا) 12 گرام ملا کر چار حصے کریں۔ ہر روز ایک حصہ گرم پانی کے ساتھ دیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔

امراض جگر وطحال: اندرائن کے بیج 5 عدد روزانہ پانی سے نگل لینے سے کچھ عرصہ استعمال کرنے سے تلی اپنی اصلی حالت میں آ جاتی ہے۔ اس کا جوشاندہ استسقاء میں مفید ہے۔

بندش ایام: اس کے خشک شدہ پھل کی دھونی دینے سے رکا ہوا خون ایام جاری ہو جاتا ہے۔

بہرہ پن: اندرائن کا رس اور روغن کنجد (تلوں کا تیل) ہم وزن ملا کر خوب گرم کریں۔ جب اندرائن کا رس خشک ہو جائے تو اسے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ہر روز نیم گرم کر کے چند روز کان میں ڈالیں۔ اس کے استعمال سے بہرہ پن جاتا رہے گا۔

نفخ شکم: شحم حنظل یعنی گودہ تماں اور ایلوا (مصبر شدہ) تربد 12 گرام، سقمونیا ولایتی 3 گرام۔ تمام ادویات کو عرق گلاب کے ذریعے چھوٹے نخود کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی سوتے وقت نیم گرم دودھ کے ساتھ کھا کر سو رہیں۔ صبح اجابت بافراغت ہوگی۔ اس کے چند روز متواتر کھانے سے دائمی قبض رفع ہو جاتا ہے۔

مربہ حنظل: چونا آب نارسیدہ (اَن بجھا) آدھا کلو لے کر دو کلو پانی میں 12 گھنٹہ تک بھگو کر رکھیں۔ بعد ازاں نتھار کر اس پانی میں ایک کلو تمہ کے دو ٹکڑے کر کے بیج نکال کر 24 گھنٹہ بھگو رکھیں۔ پھر پہلا پانی نکال کر اور مذکورہ بالا طریقہ سے

Contents

بنایا ہوا چونے کا پانی ڈال دیں۔ اسی طرح تین چار دفعہ کرنے سے حنظل کی ساری کڑواہٹ دور ہو جائے گی۔ پھر نکال کر دو کلو چینی کے گاڑھے قوام میں ڈال کر ایک دو جوش دے لیں۔ ایک دو یوم کے بعد اگر قوام پتلا ہو جائے تو حنظل کو شیرہ سے نکال کر شیرہ کو پکا لیں اور گاڑھا ہونے پر حنظل ڈال کر ایک دو جوش دے کر آگ سے اتار کر سرد کر لیں۔ سرد ہونے پر روغنی مرتبان میں محفوظ رکھیں۔

فوائد: وجع المفاصل، نقرس، بلغمی دمہ، قولنج، ریح البواسیر، کمی بھوک، پیٹ کا اپھارہ، قبض وغیرہ امراض کے لئے مفید ہے۔

گنٹھیا کا علاج: اندرائن کے پھلوں کا رس نچوڑ کر دگنے تلی کے تیل میں ملا کر جوش دیں۔ یہاں تک کہ پانی جل جائے اور تیل رہ جائے اس تیل کی مالش کمر درد، جوڑوں کے درد، گنٹھیا کے لئے مفید ہے۔ اگر کان میں درد ہو تو نیم گرم پانچ چھ قطرے کان میں ڈالیں۔ کان کے کیڑوں کو مارنے کے علاوہ گنج کے لئے بھی مفید ہے۔

(حکیم پیارا سنگھ رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنرز)

••••••••••••••••••

اِندرجَو (کُڑا)

مختلف نام: مشہور نام اندر جو - ہندی اندر جو - بنگالی اندر جو - گجراتی پندھرا، کورا - فارسی زبان کنجشک - عربی لسان العصافیر - سنسکرت کٹج پھل - پنجابی کوار یا کورا - تامل شاپودیپالارتی - دہلوی میں کڑا ناموں سے موسوم ہے - انگریزی میں ہولاریناانیٹی ڈاسینٹریکا (Holarrhena Anti Dysenterica) اور کُرچی (Kurchi) کونیسی (Conessi) ٹیلک ہیری ایر (Tallic herr Earr) ناموں سے مشہور ہے۔

مقام پیدائش: اندر جو (کُوا) کا درخت ہندوستان کے گرم وخشک پہاڑی علاقوں میں تین سے چار ہزار فٹ کی بلندی پر ملتا ہے۔ یوپی میں ڈیرہ دون اور گڑھوال کے پہاڑی علاقوں میں ملتا ہے۔ علاوہ ازیں ٹراونکور کے جنگلوں میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ کشمیر وکانگڑہ، جموں، بنگال، اُڑیسہ اور آسام کے جنگلوں میں بھی عام ملتا ہے۔ کسان اسے مویشیوں کے لئے چارہ کی صورت میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کی لکڑی بیل بوٹے اور فرنیچر بنانے کے کام آتی ہے۔

شناخت: اندر جو درخت یعنی کڑا کے بیج ہوتے ہیں۔ اندر جو کڑوے اور میٹھے دو قسم کے ہوتے ہیں اور پنساریوں سے عام طور پر مل جاتے ہیں۔ اس درخت میں پنسل جتنی موٹی اور گول، بالشت بھر لمبی پھلیاں لگتی ہیں۔ ان میں بیج ہوتے ہیں۔ جو جو کی شکل کے ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے اندر جو کہتے ہیں۔ پتہ یا پھل توڑنے پر دودھ نکلتا ہے۔ اس درخت کی چھال کو کڑا چھال اور انگریزی میں کُرچی بارک کہتے ہیں۔ ذائقہ کے لحاظ سے کڑوا اور میٹھے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ درخت

سیاہ کُوا کے بیج اندر جو تلخ (کڑوے) اور درخت سفید کُوا کے بیج اندر جو شیریں (میٹھے) کہلاتے ہیں۔
طب آیورویدی کی کتاب "چرک سنگھتا" اور "سشرت سنگھتا" میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ طب یونانی کی قدیم مستند کتب میں بھی کڑا چھال اور بیج کڑا (اندر جو) کا ذکر ملتا ہے۔ طب ہومیوپیتھی کے میٹریا میڈیکا میں بھی یہ شامل ہے اور طب ایلوپیتھی کی انڈین فارماکوپیا میں بھی یہ داخل ہے۔
اندر جو کے درخت کی ہر ٹہنی پر کم و بیش 15-20 پتے آتے ہیں جو چھ سے آٹھ انچ لمبے اور لگ بھگ دو سے چار انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ دو دو قطاروں میں آمنے سامنے نکلے ہوتے ہیں۔ یہ نوکدار امرود کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ ماہ جنوری میں اکثر سب پتے جھڑ جاتے ہیں اور مارچ، اپریل میں نئے پتے نکل آتے ہیں۔ اپریل، مئی میں سفید رنگ کے پھول گچھوں کی صورت میں آتے ہیں جو چنبیلی کے پھولوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ دسمبر سے جنوری تک اس کے درخت پر سہانجنہ کے درخت کی طرح پھلیاں لگتی ہیں اور یہ ان پھلیوں سے لد جاتے ہیں۔ یہ موسم سرما میں پک جاتی ہیں اور مارچ، اپریل میں تڑخ جاتی ہیں اور ان کے اندر سے جو بیج نکلتے ہیں یہ جو کی شکل کے ہوتے ہیں اور یہی بیج اندر جو کے نام سے مشہور ہیں۔
طب آیوروید میں کڑا تلخ کو کڑا شیریں کی نسبت زیادہ مفید و مؤثر قرار دیا گیا ہے۔ اس لئے تمام آیورویدک مرکبات میں صرف کڑا تلخ کے ہی اجزاء استعمال کرائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک بدرجہ دوم۔

مقدار خوراک: سفوف اندر جو چار رتی سے ایک گرام، کڑا چھال (اندر جو کی چھال) کا جوشاندہ 10 سے 20 گرام تک۔

فوائد: اندر جو کی جڑ پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔ اس کی چھال (کڑا چھال) سنگرہنی اور پیچش کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ اندر جو تلخ کا سفوف بھی ایک دو رتی بچوں کو کھلانے سے دستوں کو آرام آ جاتا ہے۔
آیوروید طب کے مطابق اندر جو چرپرہ، تیز اور گرم تاثیر والا ہے۔ تینوں خلطوں کو دور کرتا ہے۔ مشتہی ہے۔ بواسیر خونی، عام دست، درد پیٹ اور پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔
یونانی طب کے مطابق اندر جو بلغم اور ریاحی امراض کو دور کرتا ہے۔ پھلی کو پیس کر زہریلے ڈنک پر لگانے سے سوجن اتر جاتی ہے۔ تازہ کڑا چھال کے رس کی دس سے پندرہ بوندیں دینے سے عام دست اور سنگرہنی کو آرام آ جاتا ہے۔
بواسیر خونی و زیادتی ایام کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کے پیڑ کے پتوں کا رس بھی ان امراض میں مفید ہے۔ اس کا سفوف ہر روز دو گرام لے کر پانی کے ساتھ کھانے سے دو تین ہفتہ میں خونی بواسیر کو آرام آ جاتا ہے۔

اِندرجَو (کُڑا) کے آسان مجربات

سنگرہنی: اندر جو، ناگرموتھا، اتیس، ورچ اور ست گلو برابر برابر ملا کر ایک ایک گرام دہی میں ملا کر دیں۔ سنگرہنی کے

Contents

لے مفید ہے۔

بواسیر خونی: اندر جو دو گرام، سونٹھ 1/2 گرام۔ سفوف بنا کر نیم گرم دودھ سے دیں۔ فائدہ مند ہے۔ ایک گرام دہی میں دیں۔

اسہال: اندر جو کی چھال (کڑا چھال)، اندر جو اور ناگرموتھا، ہر ایک دو دو گرام کا جوشاندہ شہد و چینی ملا کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ (چکروت)

دیگر: چھلکا انار 3 گرام، کڑا چھال (اندر جو کی چھال) 2 گرام۔ دونوں کو 50 گرام پانی میں 6 گھنٹہ تک بھگو دیں۔ پھر جوش دے کر چھان لیں اور ایک چمچہ شہد خالص ملا کر پلائیں۔ بہت پرانے خونی دست بھی دور ہو جاتے ہیں۔

دیگر: کڑا چھال کا رس تین تین گرام پینے سے تمام قسم کے دست دور ہو جاتے ہیں۔ (شارنگدھر)

دیگر: اتیس، کڑا چھال، رسونت شدھ، اندر جو برابر برابر لے کر پیس لیں اور ایک گرام چاولوں کے دھوون سے شہد ملا کر دن میں دو بار دیں۔ (چرک)

آنتوں کے امراض: سیاہ کڑا مقوی معدہ اور بخار دور کرتا ہے۔ دیگر دیسی ادویات کے ساتھ ملا کر دینا آنتوں کے امراض اور بخار کی کمزوری میں مفید ہے۔ اندر جو کے بیج مردانہ طاقت کے لئے مفید ہیں۔ ویرج کو بڑھاتے ہیں۔ درد دانت کے لئے اس کے پتوں کا چبانا فائدہ مند ہے۔ (میٹریا میڈیکا آف انڈیا)

خونی بواسیر: خونی بواسیر اور پیچش کے لئے اندر جو خاص دوا ہے۔ اندر جو کا سفوف دو گرام، چینی چار گرام اور تازہ پانی 25 گرام۔ ان سب کو چھ گھنٹے بھگو رکھیں۔ پھر کسی ململ کے صاف کپڑے سے چھان لیں۔ سفید لعاب دار کڑواہٹ لئے ہوئے خیساندہ حاصل ہوتا ہے۔ بالغ کو دن میں دو سے تین بار دیں۔ بچوں کو بلحاظ عمر دیں۔ (انڈین میٹریا میڈیکا)

پیچش: 1/2 سے ایک گرام اندر جو کا سفوف لعاب اسپغول کے ہمراہ استعمال کرانا پیچش کے لئے از حد مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: اندر جو تلخ کا سفوف 1/2 سے ایک گرام، ہر روز کھانے سے بھوک بڑھتی ہے۔ کھانا ہضم ہوتا ہے، اور پیٹ کی گیس دور ہو کر پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

وتسکادی کواتھ: کڑا چھال، بیل گری، ناگرموتھا، اتیس، خس جملہ ادویہ برابر برابر 20 گرام لے کر جوکوب کر کے حسب معمول جوشاندہ بنا کر مریض کو پلانے سے درد کے ساتھ ہونے والے سخت سے سخت خونی دست بند ہو جاتے ہیں۔ پیچش، مروڑ، عام دستوں کے لئے بھی مفید ہے۔

گنگا دھر چورن: ناگرموتھا، اندر جو، بیل گری، لودھ پٹھانی، پھول دھاوا، موچرس سب برابر برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ خوراک دو گرام چاولوں کے پانی سے دیں۔ دستوں کو روکتا ہے، پیچش ہٹاتا ہے۔ بچوں کو ایک رتی سے دو رتی ہمراہ عرق سونف دیں۔

اگر خونی دست شدید حالت میں ہوں تو ''گنگا دھر چورن'' کے ساتھ انار کا رس بھی دن میں تین بار دیں۔ خیال رہے کہ رس نکالتے وقت انار کے دانے نہ پس جائیں۔ بہت ہی کامیاب ہے۔ (ہری چند ملتانی)

آیورویدک گرنتھوں میں کڑا چھال یا اندر جو سے تیار کٹج اولیہ، کٹج ارشٹ، پردر آدی لوہ، ایلادی چورن میں ملائے جاتے ہیں۔ اس کے لئے ''ماڈرن طبی فارماکوپیا'' اردو یا ''ماڈرن آیورویدک فارماکوپیا'' ملاحظہ فرمائیں۔

کٹج وٹیکا: کڑا کی تازہ چھال پانچ کلو لے کر جوکوب کر لیں اور 25 کلو پانی میں اس قدر جوش دیں کہ پانی 1/8 حصہ باقی رہ جائے۔ پھر اس کو خوب مل چھان لیں اور چھنے ہوئے پانی کو پھر کڑاہی میں ڈال دیں اور آگ پر چڑھا دیں اور دھیمی دھیمی آگ پر پکاتے رہیں۔ جب کڑا چھال کا رس بالکل گاڑھا ہو جائے تو کڑاہی سے اتار کر مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف شامل کر لیں۔

جائفل، جاوتری، سونٹھ، کالی مرچ، پپلی، ماز و سبز، لونگ، باؤبڑنگ، مروڑ پھلی، بیل گری، ناگ کیسر ہر ایک 12-12 گرام، سفوف بنا کر مندرجہ بالا کڑا چھال کے گاڑھے رس میں شامل کر لیں اور آدھ آدھ گرام کی گولیاں بنالیں اور چار چار گولی دن میں ایک یا دو بار چھاچھ یا عرق سونف سے بالغ مریض کو دیں۔

''یہ گولیاں سنگرہنی و دستوں کے لئے از حد مفید ہیں۔ کئی وید اس نسخہ سے بھاری شہرت و دولت حاصل کر چکے ہیں۔ آج ہم نے یہ پوشیدہ خزانہ ''جڑی بوٹیوں کا انسائیکلو پیڈیا'' کے ناظرین کے آگے پیش کر دیا ہے۔ یہ نسخہ آسان بھی ہے اور فائدہ میں بھی لاجواب ہے۔'' (ہری چند ملتانی)

سفوف اسہال اطفال: گل دھاوا، بیل گری، اندر جو تلخ، خس۔ چاروں ہم وزن کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک دو رتی سے چار رتی عمر کے مطابق شہد میں دیں۔

معجون چوب چینی: لونگ، جائفل، جاوتری، پھول گلاب، کیسر، زرنباد، خولنجان، سعد کوفی ہر ایک $4\frac{1}{2}$ گرام، سونٹھ، پپلی، عقرقرحا، جدوار خطائی، ہر ایک 9 گرام، دارچینی، بڑی الائچی، مرچ سیاہ، مصطگی، سورنجاں شیریں، بوزیدان، ستاور کی، اندر جو میٹھے ہر ایک $1\frac{3}{4}$ گرام، چوب چینی 132 گرام۔ ان 21 ادویات کو کوٹ چھان کر تین گنا شہد خالص کے قوام میں معجون بنالیں۔

خوراک: 6 گرام صبح ہمراہ عرق عشبہ 120 گرام لیں۔

تمام اعضاء کے درد کو دور کرتی ہے۔ درد کمر، گنٹھیا کے لئے جس کا سبب زہریلے امراض ہوں، کے لئے از حد مفید ہے۔

طب یونانی میں معجون شیر بڑھانے والی، معجون مقوی و ممسک، معجون جلالی وغیرہ یونانی مرکبات میں اندر جو شیریں شامل کئے جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: 1921ء سے 1932ء تک کافی تحقیقات کی گئیں جن سے یہی ثابت ہوا کہ اندر جو تلخ اور خاص طور پر اس کی چھال پیچش کے لئے ایک بہترین دوا ہے۔ ان تحقیقات کے دوران کئی جواہر مؤثرہ بھی علیحدہ کئے گئے۔

Contents

اوندھاہولی

مقام پیدائش: یہ بوٹی ہمالیہ کے نزدیک میدانی علاقہ سے لے کر 4000 فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔

شناخت: اس بوٹی کا نام دو لفظوں سے بنا ہے۔ اوندھاہولی یعنی جس کے پھول اوندھے ہوں۔ سنسکرت میں بھی اس کا نام اوندھاہولی ہے۔

قسمیں: یہ بوٹی تین قسم کی ہوتی ہے، اس کے پتے آڑو کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ یہ پودا ایک سیدھی شاخ کی شکل میں قد آدم جیسا بڑا ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کا رنگ آسمانی ہوتا ہے اور دوسری قسم کا پھول زرد رنگ کا ہوتا ہے اور تیسری قسم کا پودا چھوٹے قد کا ہوتا ہے اور انگلی کے برابر لمبے چھوڑے پتے ہوتے ہیں جو کہ سخت اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ اس کا رواں سخت ہوتا ہے جو کہ انگلی لگانے سے محسوس کیا جا سکتا ہے۔ اس کی شاخیں پتلی اور گرہ دار ہوتی ہیں۔ ہر گرہ پر چھوٹے چھوٹے لال رنگ کے پھول سیاہی مائل رنگ کے ہوتے ہیں۔ اگر اس بوٹی کو کھڑا کر کے دو تین گھنٹے کے بعد سونگھا جائے تو سبز کاسنی کے پتوں جیسی بو آتی ہے۔

فوائد: پیٹ کے تمام امراض میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے۔

اوندھاہولی کے مجربات

پیٹ کے کیڑے: اس کا استعمال پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔ پیٹ کے سدوں کو کھولتی ہے۔

بخار: اس کی جڑ کا سفوف بخار آنے سے پہلے کھلانے سے بخار نہیں آتا۔

نوٹ: اس کے پتوں کا رس نکالنے کے لئے اس میں پانی ملا کر پھر اس کے پتوں کو رگڑ کر رس نکالیں، اس رس کا رنگ سیاہی مائل ہوگا۔ (ڈاکٹر ملتانی)

••••••••••••••••••

انکول-آنکوٹ

مختلف نام: اردو انکول-آیورویدک انکول، انکوٹ، کولک، ویرگھ لیلک وشکھن-ہندی انکول، اکوسر، الکوڈ، ڈھیرا

اکولہ-مراٹھی انکول درخت، آنکل، انکولی-گجراتی آکو، آنکولیہ، اوکلا-تیلگو اکولو، اوڑکو، اوڑ کھیے-بنگالی آنکوٹ، آنکڑ، ڈھل، آنکڑ، ڈھلاکورا-کرناٹکی اکولے انکولائے مرا-لاطینی الجیئم ملارکیائی (Algium Limarkiyattee) الجینم ری ہیکسا پیٹیلیم (Algium Rehexa Pateeluim) اور انگریزی میں سیج لیوڈیم انجیئم کہتے ہیں۔

شناخت: انکول نام کا درخت ہندوستان کی خاص پیداوار ہے۔ یہ پیپل کی طرح سوائے ہندوستان کے اور کسی ملک میں پیدا نہیں ہوتا۔ یہ درخت بھارتیہ آیوروید شاستر کا ایک قیمتی اور بے نظیر سرمایہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آیوروید گرنتھوں میں اس کی بے حد تعریف کی گئی ہے۔ چونکہ یہ ہندوستان کے سوا کسی دیگر ملک میں پیدا نہیں ہوتا اس لئے اس کا ذکر یونانی طب میں بہت کم ملتا ہے اور اسی لئے یونانی اطباء اس بوٹی کے نام وخواص، تاثیر واستعمال سے کم آشنا ہیں۔

اس جنگل کی آغوش میں پرورش پانے والی بوٹی (درخت) کے آیورویدک ناموں کے علاوہ ان سے ملتے جلتے نام دیگر زبانوں میں بھی ملتے ہیں۔ جن کا میں نے اوپر ذکر کیا ہے۔ یہ بوٹی اپنے انداز سے اپنے اندر ایسے عجیب وغریب طبی خواص اور قدرتی معجزات لئے ہوئے ہے کہ انسانی حلقہ میں اس کا کرشمہ دیکھ کر انگشت بدنداں رہ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک ایک ذرہ میں زندگی بخش قوت پنہاں ہے۔

لفظ "انکول" آنکلا سے نکلا ہے جس کے معنی ہیں حیران کرنے والا۔ لہٰذا اس بوٹی کے طبی خواص انسانی عقل ودانش پر اپنے حیران کن تاثرات چھوڑ کر معجزۂ قدرت دکھاتے ہیں۔ بہت دور جانے کی ضرورت نہیں۔ آپ نے اکثر مداریوں اور بازیگروں کو لوگوں کے جم غفیر ہجوم میں کھیل تماشے کرتے دیکھا ہوگا کہ یہ لوگ تماشائیوں کو آم کی سوکھی گٹھلی دکھا کر اور اس پر پانی چھڑک کر آن کی آن میں آم کا ایک ہرا بھرا پودا نمودار کرتے اور ہتھیلی پر سرسوں جما کر محو حیرت کر دیتے ہیں۔ اکثر یہ بھی آپ نے دیکھا ہوگا کہ ایسے جادوگر اپنے مجمع میں تماشائیوں کے روبرو لکڑی کی کھڑاؤں پر پاؤں رکھ کر بغیر کھونٹی یا کسی سہارا کے چلنے لگ جاتے ہیں۔ کبھی آپ نے یہ سوچا بھی ہے کہ اس چھومنتر میں کیا راز مضمر ہے؟ آیئے میں آپ کو اس راز سے واقف کراتا ہوں۔

یہ بازیگر یا مداری لوگ انکول کے بیجوں کے تیل میں آم کی سوختہ گٹھلی یا سرسوں کے خشک دانے تر کر کے اپنے پاس رکھتے ہیں اور ضرورت کے وقت مجمع میں تماشہ دیکھنے والوں کے سامنے تیل آلو یا گٹھلی یا سرسوں کے دانوں پر پانی کے چھینٹوں سے تر کر کے پلک جھپکتے ہی ایک لہلہاتا پودا نمودار کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں اور آپ یہ کرتب دیکھ کر انگشت بدنداں رہ جاتے ہیں۔ مداریوں کے اس چھومنتر میں اس خداداد ہندوستانی عطیہ انکول کا ہی معجز ہے جسے آپ مداریوں کی حیران کن جادوگری تصور کئے ہوئے ہیں۔

یہ عجیب وغریب ہندوستانی بوٹی صرف ہندوستان کی پہاڑیوں اور ان کی تلہیٹیوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن خودرَو بوٹی ہے۔ یہ بھارت ورش کا ایک بے بہا سرمایہ ہے۔ اس کی پیدائش ہمیشہ پتھریلی ریتلی اور کنکریلی زمینوں میں ہوتی ہے۔ کوہ ہمالیہ کی تلہیٹی سے لے کر دریائے گنگا کے سبزہ زار کناروں پر اُتر پردیش، اودھ، بہار میں اور ریتلے مقام راجستھان میں، بنگال اور پنجاب کے پہاڑی علاقوں میں اور ریتلے میدانوں میں یہ بوٹی عام ملتی ہے۔ گجرات کاٹھیاواڑ اور ہندوستان کے مشرقی ومغربی ساحلوں پر یہ بوٹی عام دیکھی جاتی ہے۔ کوہ شوالک کی تلہیٹی میں بھی

Contents

سبزہ زاروں، جھیلوں اور چشموں کے کناروں پر درخت اپنی بہار دکھاتے نظر آتے ہیں۔

بمبئی کے علاقے میں بھی یہ بوٹی بکثرت پائی جاتی ہے۔ بمبئی کے باشندے اپنے باغیچوں کی سجاوٹ کے لئے اس کے پودے لگاتے ہیں اور بنگلوں اور کوٹھیوں کی نمائش کے پیش نظر اس بوٹی کے پودوں کو گملوں میں لگاتے ہیں۔ یہ گملے نہایت سلیقہ سے قطاروں میں رکھے جاتے ہیں جن سے ان کی رہائش گاہوں میں خوبصورتی رقص کرتی نظر آتی ہے۔

شناخت: آیورویدک گرنتھوں میں اس بوٹی کی دو قسمیں لکھی ہیں۔ ایک قسم سیاہ انکول ہے اور دوسری سفید لیکن بعض گرنتھوں میں سرخ اور زرد قسم کی انکول بھی لکھا ہے۔ جس انکول بر کھش (درخت) کے پھول بینگنی رنگت لئے ہوئے ہوں اور درخت کی چھال سخت اور مٹیالے رنگ کی ہو اسے سیاہ انکول کہتے ہیں۔ اس کے برعکس سفید پھول والی سفید انکول کہلاتی ہے۔ فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ سیاہ قسم کی انکول نایاب تو نہیں البتہ کمیاب ضرور ہے۔ سفید انکول بہ افراط پیدا ہوتی ہے اور عموماً اسے بہتات سے استعمال کیا جاتا ہے۔

بعض مقامات پر زمین اور آب و ہوا کے لحاظ سے اس میں زردی مائل رنگت معلوم ہوتی ہے اور بعض جگہوں پر سرخی مائل رنگت کی انکول دیکھنے میں آتی ہے۔ اس لئے اسے زرد اور سرخ قسم کا بھی بتایا جاتا ہے لیکن طبی خواص سب کے یکساں ہیں۔ ہر قسم کی انکول ادویات میں مستعمل ہے۔

انکول ایک معقول درخت ہے جس کی ٹہنیاں عام طور پر عام درختوں کی طرح پھیل کر ایک بڑے درخت کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ اس کے درخت دیکھنے میں بہت خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔ یہ درخت پچیس فٹ سے پچاس فٹ تک اونچا ہوتا ہے اور تنے کی گولائی تقریباً تین فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کی ٹہنیاں سفید رنگت کی ہوتی ہیں اور ان پر کوئی کانٹا وغیرہ نہیں ہوتا۔ البتہ جہاں درخت کی ٹہنیوں پر پتے نکلتے ہیں وہاں سوئی کی مانند چھوٹے چھوٹے کانٹے پیدا ہو جاتے ہیں۔

اس کی جڑیں کوئی خاص پھیلاؤ میں نہیں ہوتیں اور نہ ہی عام درختوں کی جڑوں کی طرح ان کا گچھا سا ہوتا ہے۔ بلکہ ایک لمبی سی جڑ ہوتی ہے جو زمین کے نیچے تھوڑی دور تک پہنچتی ہے۔ اس جڑ کے ساتھ دو چار شاخیں ہوتی ہیں لیکن جب درخت جوان ہو جاتا ہے تو پھر اس کی جڑیں بڑھتی ہیں اور زمین میں کافی گہرائی تک چلی جاتی ہیں۔ اس کی جڑ کافی وزنی ہوتی ہے۔ یہ جڑیں شاخوں کی شکل میں زمین کے اندر ٹیڑھی سیدھی ہو کر پھیلتی ہیں اور مقدار میں بہت کم ہوتی ہیں۔

اس کی جڑ کو اگر چوڑائی کے رخ کاٹا جائے تو اندر سے اس کا درمیانی حصہ بھورے رنگ کا ہوتا ہے اور یہ اندر سے سوراخ دار ہوتا ہے۔ ان سوراخوں کے اردگرد گول حلقے سے معلوم ہوتے ہیں۔ جڑ کا اوپر کا چھلکا دارچینی کی طرح گہرے خاکی رنگ کا کھردرا ہوتا ہے اور اس پر عمودی سرخ دھاریاں ہوتی ہیں۔ اندر کی چھال کا رنگ سفید اور ملائم ہوتا ہے اور اس میں ایک قسم کی خوشبو سی محسوس ہوتی ہے۔ اور چھال کا ذائقہ نیم کی طرح کڑوا اور کسیلا ہوتا ہے۔ یہ چھال ڈیڑھ انچ تک موٹی ہوتی ہے۔ درخت کے تنے کی چھال اور ٹہنیوں کی چھال پر جہاں پتے نمودار ہوتے ہیں وہاں چھوٹے چھوٹے کانٹے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس درخت کے پھولوں کی خوشبو نہایت دلکش اور بھینی بھینی ہوتی ہے۔

انکول کی لکڑی نہایت مضبوط اور زردی مائل رنگت لئے ہوئے ہوتی ہے۔ اس کا درمیانی حصہ ہلکے بادامی رنگ کا ہوتا ہے۔ اس میں سے نہایت خوشبودار مہک سی آتی ہے۔ اس کے پتے لمبے اور چوڑے ہوتے ہیں۔ پتوں کی وضع قطع اور شکل و

شباہت کبر کے پتوں سے بہت کچھ ملتی جلتی ہے۔ پتے برچھی نما ہوتے ہیں اور ان کی لمبائی تقریباً چھ انچ تک ہوتی ہے۔ لیکن اس کا چھوٹے سے چھوٹا پتہ بھی تین انچ سے کم نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ پتے تین انچ سے لے کر چھ انچ تک ہو سکتے ہیں۔ اس درخت کے پتوں میں ایک خصوصیت یہ پائی جاتی ہے کہ یہ بیل گری کے پتوں کی طرح ایک گانٹھ میں تین پتے ہوتے ہیں۔ پتے کے اوپر کا حصہ ہلکے سبز رنگ کا اور دوسری طرف کا حصہ زرد رنگ کا ہوتا ہے جس میں پتوں کے رگ اور ریشے ٹیڑھے سیدھے صاف صاف دکھائی دیتے ہیں۔ یہ ریشے اکثر سفید ہوتے ہیں۔

جب درخت پر نئے پتے اگتے ہیں تو وہ نہایت ملائم اور ان پر روئیں ہوتے ہیں۔ یہ روئیں نہایت نرم و نازک ہوتے ہیں۔

موسم سرما کے اختتام پر یا نئے پھول آنے پر اس درخت کے پتے ٹہنیوں پر ہی سوکھ کر گر پڑتے ہیں۔ اس وقت یہ درخت بغیر پتوں کے پھولوں سے لدا اپنی دلکش بہار دکھاتا ہے اور اپنی لامثال خوبصورتی کے لحاظ سے نہایت پسندیدہ اور جاذب نظر معلوم دیتا ہے۔ چیت بیساکھ کے مہینے میں اس کے پھول جھڑ جاتے ہیں اور پھر نئے پتے نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ پتوں کا ذائقہ اور ان کی خوشبو میں کچھ ترشی پائی جاتی ہے۔ اس کے پتے کے ڈنٹھل چکنے چھوٹے اور ٹیڑھے سے ہوتے ہیں۔ ان پر بھی ملائم روئیں پیدا ہوتے ہیں۔

اس کے کانٹے لمبائی میں 1/4 انچ یا اس سے کچھ کم ہوتے ہیں۔ اس کے پھول چھوٹے اور زرد رنگ کے گچھے دار ہوتے ہیں۔ درخت کی ملائم شاخوں پر جہاں جہاں پتے جھڑ جاتے ہیں وہاں دو دو پھل ایک ساتھ لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔ ان کے پھولوں کے گچھوں کا گھیرا ساڑھے چھ انچ تک ہوتا ہے۔ ان میں چنبیلی کے پھولوں کی مانند خوشبو ہوتی ہے۔ ہر پھول بیضوی شکل میں چھ سے دس پنکھڑیاں لئے ہوتا ہے۔ بیضوی شکل میں موسم سرما کے اختتام پر اکثر ماگھ سے چیت کے مہینے تک اس میں پھول نکلتے رہتے ہیں۔ پھولوں کی پنکھڑیاں نیچے کی جانب سے ایک دوسرے میں پیوست ہوتی ہیں۔ پنکھڑیوں کا گچھا باہر کی جانب سے کچھ زرد سا معلوم ہوتا ہے اور اندر کی طرف سے سفیدی لئے ہوئے ہوتا ہے۔ اس پر بھی روئیں ہوتے ہیں۔ ان کا گھیرا چار انچ یا کچھ کم ہوتا ہے۔

اس کے پھولوں کا زیرہ بھی کچھ عجیب سا ہوتا ہے۔ زیرہ کی دو قسمیں ہیں، ایک نر زیرہ اور دوسرا مادہ زیرہ ہے۔ مادہ زیرہ صرف ایک ہی ہوتا ہے مگر نر زیرے بے شمار ہوتے ہیں۔ مادہ زیرہ سفید رنگ کا اور نر زیرہ کی رنگت مٹیالے رنگ کی ہوتی ہے۔ ان زیروں میں پراگ بھری ہوتی ہے۔ دونوں قسم کے زیرے اکٹھے ہوتے ہیں۔

انکول ریٹھے یا جنگلی بیر کی طرح ہوتا ہے۔ اس کے پھل کی گولائی ڈیڑھ انچ سے کم ہوتی ہے۔ پھل چکنا اور گول ہوتا ہے۔ یہ پھل بیساکھ سے لے کر ساون تک لگتے اور پکتے ہیں۔ یہ پھل پک کر تیار ہو جاتے ہیں۔ جب پھل پکتے ہیں تو ان کی رنگت سبز ہوتی ہے اور پھل کے اوپر کی چھال پر عموداً دھاریاں ہوتی ہیں۔ پھل کا ذائقہ کسیلا اور چرپرا سا ہوتا ہے۔ پھل کی کھال چمکدار ہوتی ہے اور اس پر لیس دار رطوبت پائی جاتی ہے۔ پھل کی پیشانی پر ناریل کی طرح سوراخ ہوتا ہے۔

کچے پھل کی رنگت جامنی رنگ کی ہوتی ہے اور اس کی پیشانی سخت اور خشک ہوتی ہے۔ مغز کی چھال نہایت ملائم ہوتی ہے۔ اگر مغز کو ذرا سا دبا دیا جائے تو اس میں سے کانجی کی مانند لعاب سا نکلتا ہے۔ اس لعاب کی خوشبو من وعن مچھلی کی سی ہوتی ہے۔ ذائقہ میں لذیذ اور شیریں ہوتا ہے اور اگر یہ پھل نیم پکا کر کھایا جائے تو اس میں ترشی اور کسیلا پن ہوتا ہے۔

Contents

اس میں سخت گٹھلی دو جانب سے چپٹی سی نکلتی ہے۔ گٹھلی کے اندر بیج کا مغز ہوتا ہے۔ بیج گول مگر اوپر نیچے سے چپٹا ہوتا ہے۔ بیج کی چھال پتلی اور بادامی رنگ کی ہوتی ہے۔ اگر بیج کو ناخن سے چھیلا جائے تو اس سے تیل نکلتا ہے۔ اس تیل میں بے شمار طبی خواص پنہاں ہیں اور کرشمۂ قدرت ہے۔ اس تیل کی طبی خصوصیات لکھنے کے لئے ایک ضخیم کتاب کی ضرورت ہے۔ میرا یہ حقیر و ناتواں قلم اس کی عجوبہ کاریوں اور معجزہ خیز کرشمات لکھنے سے قاصر ہے۔ میں اس کی کس کس خوبی کا ذکر کروں۔ میں صرف اس مضمون کی تکمیل کے لئے چند ایک تجربات کا ذکر کروں گا جو میرے مشاہدے میں آ چکے ہیں۔ امید ہے کہ میری ذیل کی سطور آپ کی دلچسپی کا باعث ہوں گی اور آپ کی واقفیت میں اضافہ ہونے کا موجب ہوں گی۔

ذائقہ: شیریں (میٹھا) ہوتا ہے۔

مزاج: گرم و تر ہے۔

خوراک: جڑ کی چھال سفوف بنا کر بقدر ایک گرام لیں۔

فوائد: سینۂ قرطاس کی مرمریں سطح پر سب سے پہلے اس کے بیجوں کا تیل نکالنے کی ترکیب سپرد قلم کرنا ضروری ہے۔ اگر موقع ملے تو اسے بصد شوق تیار کیجئے۔

انکول کے بیجوں کا سفوف اور تلوں کا تیل ہم وزن لے کر باہم ملا لیں۔ یہ مرکب ایک کیچڑ کی شکل میں بدل جائے گا۔ پھر برتن یا کھرل کو جس میں یہ کیچڑ تیار کیا گیا ہے۔ دھوپ میں رکھ دیں اور سکھا لیں، بالکل خشک ہو جانے پر دوبارہ تلوں کا تیل ملائیں اور دھوپ میں سکھا لیں۔ یہ عمل سات بار کریں۔

اس کے بعد ایک چوڑے منہ والے شیشے یا چینی کے برتن کے منہ پر کپڑا کس کر باندھ دیں اور کپڑے کی سطح پر یہ خشک مرکب پھیلا دیں اور اوپر ابرک سفید کا ایک صاف اور لمبا چوڑا ٹکڑا رکھ کر اور اس ابرک کے ٹکڑے پر لیکر کے دہکتے کوئلے رکھ دیں۔ آگ کی گرمی سے تمام تیل کپڑے سے چھن کر نیچے شیشے یا چینی کے برتن میں فلٹر ہو کر جمع ہو جائے گا۔ پھر اس تیل کو شیشی میں محفوظ رکھ لیں۔

پتال جنتر کے ذریعے بھی اس کے بیجوں کا تیل نکالا جا سکتا ہے لیکن اس طریقہ کار سے روغن کنجد (تلوں کا تیل) کی بھاونائیں دینے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس کے تیل کی رنگت زردی مائل سنہری ہوتی ہے۔ یہ تیل بڑے کام کی چیز ہے۔

آیورویدک گرنتھوں میں لکھا ہے کہ اس کے بیجوں کے تیل کا ذائقہ کڑوا اور کسیلا ہوتا ہے۔ چرپرا بھی ہوتا ہے۔ یہ تیل دست آور ہے۔ سوزش، دردسر، وات، پت اور کف (بلغم، سودا اور صفرا)، خرابیٔ خون اور خوفناک زہروں کے لئے موزوں اور بے مثال تریاق ہے۔ یہ تیل سنگرہنی اور اتی سار کے دستوں کے لئے نافع الاثر ہے اور پارے کو شدھ کرتا ہے۔

آیورویدک مہرشیوں نے اس کی بہت تعریف کی ہے اور اس تیل کے متعلق فرمایا ہے کہ یہ جلودھر، زہریلے امراض، ہر قسم کے بخار، جلن، نزلہ، زکام، اتی سار (دست)، سنگرہنی، زہروں کے خوفناک تاثرات، سفید داغ، جذام (کوڑھ)، عام جسمانی کمزوری، جریان اور بواسیر وغیرہ اور مہلک و خوفناک امراض کے لئے تیر بہدف ثابت ہوتا ہے۔ جلدی امراض

(چنبل، سوراکیس وغیرہ) کے دافع کے لئے انکول کا تیل بہترین معالج اور ہمدرد دوست سے کسی قدر کم نہیں۔

طبی نقطۂ نگاہ سے اس کے تیل کا مزاج دوسرے درجہ میں گرم ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے اور کرم کش ہے۔ اگر حد اعتدال سے اس کا زیادہ استعمال کیا جائے تو یہ خطرناک نتائج پیدا کرتا ہے۔ زیادہ مقدار میں اس تیل کا استعمال دماغی نظام کو درہم برہم کر دیتا ہے اور مریض اپنی طبیعت میں ایک ناگہانی پریشانی محسوس کرنے لگ جاتا ہے۔ بعض اوقات مریض کی زندگی کو ایک خطرہ سا محسوس ہونے لگتا ہے۔ گویا تمام جسم میں ایک پریشان کن ہلچل مچ جاتی ہے۔ اس لئے اس کا استعمال بڑی احتیاط سے کیا جانا لازمی اور ضروری ہے۔

اگر خدانخواستہ غلطی سے اس کا زیادہ استعمال ہو جائے تو آپ فوراً شنکھ پشپی کا سفوف بقدر 3 گرام، گائے کے ایک پاؤ دودھ کے ہمراہ ابال کر ٹھنڈا کر کے پی لیں۔ ذائقہ کے لئے دودھ میں مصری بھی ڈالی جا سکتی ہے۔ اس سے فوراً مریض کی طبیعت بحال ہو جائے گی۔ شنکھ پشپی اس تیل کا صحیح اور جامع مصلح ہے بلکہ اس کا تریاق ہے۔

اس کی جڑ گرم اور چرپری ہوتی ہے۔ مگر اس کا پھل سرد، طاقتور اور جسم کو فربہ کرنے والا ہے لیکن زیادہ کھانے سے گرمی بھی پیدا کرتا ہے۔ اس کی جڑ کی چھال کا سفوف تین گرام کی مقدار میں کھانے سے قے ہو جاتی ہے۔ اگر پوری مقدار نہ دی جائے تو قے آنے کی بجائے جی متلانے لگ جاتا ہے۔ اس کی تازہ چھال کا سفوف ایک گرام سے دو گرام تک دینے سے قے اور دست بلا تکلیف ہوتے ہیں۔ بچوں کی مرگی کو دور کرتا ہے۔

جڑ کی چھال کا سفوف اور بانسہ کے پتوں کا سفوف باہم ملا کر دینے سے دِق کا عارضہ رفع ہوتا ہے۔

دردوں کی حالت میں اس کی جڑ کو پانی میں گھس کر لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے۔

اس کی لکڑی یا پتوں کو فرش پر بچھا کر سونے سے سانپ، بچھو زہریلے جانور اور کیڑے مکوڑے نزدیک تک نہیں آتے۔ اسی طرح ڈنک مارنے والے بھڑ، مچھر وغیرہ تک بھی نہیں آتے۔ یہ ان کے لئے زہرِ قاتل ہے۔

انکول کے آزمودہ مجربات

1. انکول کی جڑ کا سفوف ایک سے دو گرام تک مریض کو دینے سے پتلے دست آ کر جگر کی خرابی دور ہو جاتی ہے اور پیشاب کے امراض دور ہوتے ہیں۔
2. اس کی جڑ کو پانی میں گھس کر گرم پانی میں پلیگ کی گلٹی پر تین چار بار لیپ کرنے سے پلیگ کا خاتمہ بالخیر ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جسم میں کسی قسم کی گانٹھ یا رسولی پیدا ہو جائے تو اس کی جڑ کا بطریق مذکور گرم گرم لیپ کر دینے سے فوراً آرام ملتا ہے۔
3. اس کی جڑ کو لیموں کے رس میں گھوٹ کر گاڑھا لعاب بنا لیں اور آدھا چمچہ کھانا کھانے سے نصف گھنٹہ پیشتر صبح و شام پلاتے رہنے سے دمہ (ضیق النفس) کا عارضہ کافور ہو جاتا ہے۔
4. انکول کی چھال، رائی، لہسن ہر ایک چھ چھ گرام، خوب باریک پیس کر باہم ملا لیں۔ اس مرکب میں تین سالہ پرانا گڑ مرکب کے وزن کے برابر ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بقدر دال ماش بنا لیں۔ مریض دمہ کو پہلے دودھ پلا کر یہ گولی نگلوا

Contents

دیں، یا دودھ کے ہمراہ ہی مریض گولی نگل جائے۔ چند گولیاں نگلنے سے برسوں کا پرانا دمہ دُم دبا کر بھاگ جائے گا۔ بعض حالتوں میں بڑی گولیاں دو یا تین عدد دینے سے مریض کو قے آ کر تمام بلغم خارج ہو جاتا ہے اور مریض کو ہمیشہ کے لئے مرض سے نجات مل جاتی ہے۔ مریض کو استعمال کے دوران میں گھی اور چاول بطور غذا خوب دینے چاہئیں لیکن اس علاج میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

5- انکول کی جڑ کا سفوف 5 گرین سے 8 گرین تک پانی میں خوب حل کر کے پلانے سے پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ یہ سفوف کپڑ چھن ہونا چاہئے۔ موسمی بخاروں کے لئے از حد مفید ہے۔

6- انکول کی جڑ ایک گرام کو سونٹھ 1/2 گرام کے ہمراہ باریک پیس کر چاولوں کے دھوون کے ساتھ پکا کر کاڑھا تیار کریں۔ گھونٹ گھونٹ کر کے یہ کاڑھا پلانے سے نزلہ و زکام رفع ہوتا ہے۔

7- اگر کسی زہریلے سانپ نے کاٹ لیا ہو تو انکول کی جڑ 25 گرام کو باریک پیس کر دو کلو پانی میں ابال لیں۔ 125 گرام پانی باقی رہ جانے پر ہر پندرہ منٹ کے وقفہ کے بعد 25 سے 50 گرام کی مقدار میں یہ جوشاندہ گرم کئے ہوئے گائے کے گھی میں ملا کر پلانے سے قے یا دست جاری ہو کر مار گزیدہ کا زہر جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ زہر خارج ہو جانے پر متواتر ایک ہفتہ نیم کی چھال کا اندرونی چھلکا اور انکول کی جڑ کا چورن $1\frac{1}{2}$ گرام ابال کر روزانہ صبح و شام پلاتے رہنے سے سانپ کا زہر قطعی طور پر خارج ہو جاتا ہے اور مریض کی زندگی بچ جاتی ہے۔

8- انکول کی جڑ کا سفوف ایک گرام پانی سے دیں، اس سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جائیں گے۔

9- انکول کی جڑ کی چھال ایک گرام، کالی مرچ 1/2 گرام۔ سفوف بنا کر پانی سے دیں، بواسیر کے لئے مفید ہے۔

(حکیم ہردے نارائن شرما دلگیر)

انکول (انکوٹ) پر ماڈرن تحقیقات

ڈاکٹر مُدین شریف کا کہنا ہے کہ انکول کی جڑ 50 گرین کی مقدار میں مفید ہے۔ تجربات سے پتہ چلا ہے کہ اس مقدار سے کم مقدار میں استعمال کئے جانے پر یہ بخار کو کم کرتی ہے۔ یہ بہت تیز ہے۔ جلدی امراض (چرم روگ) دور کرنے کے لئے یہ کافی دن استعمال کرنے سے فائدہ دیتا ہے۔ اپیکا کوانا جن امراض میں استعمال ہوتا ہے۔ ان میں جڑ انکول اچھی ثابت ہوئی ہے۔ اس کی جڑ کا سفوف استعمال کرنے سے پسینہ آ کر بخار کی تیزی دور ہو جاتی ہے۔

ساتھ ہی سردی لگنا، سر درد کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔ یہ زہریلے امراض، کوڑھ کو بھی دور کرنے میں مفید ہے۔ یہ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر قے لاتی ہے۔ جس کے نتیجہ میں تھکاوٹ و کمزوری آ جاتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کے استعمال سے دل اور خون لے جانے والی نالیوں میں بہت فائدہ ہوتا ہے جس سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے یعنی ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے۔

کرنل چوپڑہ نے اس دوا پر بھاری کھوج کی ہے۔ جوڑوں کے درد کو دور کرنے کے لئے انکول کے پتوں کی پلٹس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی جڑ کی چھال سے بنایا ہوا تیل گنٹھیا میں مالش کرنے پر بہت فائدہ پہنچاتا ہے اور آرام آ جاتا

ہے۔ اس کے پتوں کو ابال کر خصیوں پر باندھنے سے انڈکوشوں میں پانی اترنے (ہائیڈروسیل) کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

انکول (انکوٹ) سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ پارہ: شدھ پارہ کو کھرل میں ڈال کر اور انکول کا رس ڈال کر اچھی طرح کھرل کریں۔ جب پارہ اچھی طرح مل جائے تو پارہ کے برابر گندھک مصفیٰ (شدھ) ملا کر اچھی طرح سے کھرل کر کے سکھا لیں۔ اب اس کو کوزہ میں بند کر کے اس کو ٹھیکروں کی کپڑ وٹی کر دیں۔ سوکھنے پر ہوا سے بچا کر چار پہر تک تیس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح پارہ بھسم ہو جائے گا۔ جب سرد ہو جائے تو نکال لیں۔ پارہ کشتہ ہوگا۔ خوراک ایک چاول بالائی یا مکھن میں دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ دوران استعمال تیل و ترش چیزوں سے پرہیز کریں۔

کشتہ تانبہ: تانبہ مصفیٰ (شدھ) کو انکول کی موٹی جڑ میں سوراخ کر کے درمیان میں رکھ کر اوپر سے انکول کی چھال پیس کر اس پر کپڑ وٹی کر کے چالیس کلو اُپلوں کی آگ گڑھا کھود کر دے دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ سفید تانبہ بھسم تیار ملے گی۔ محفوظ رکھیں اور استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک: ایک چاول ہمراہ مکھن گائے دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں از حد مفید ہے۔

کشتہ ہڑتال ورقی: ہڑتال ورقی مصفیٰ (شدھ) کو انکول کے تیل میں گھوٹ کر ٹکیہ بنا لیں۔ ایک ہانڈی میں پیپل کی چھال کی راکھ بھر کر اس کے درمیان میں مندرجہ بالا ٹکیہ رکھ کر دوبارہ اسی طرح راکھ بھر دیں۔ اب اسے بارہ بار آگ دیں۔ اس طریقہ سے ہڑتال کا بڑھیا کشتہ تیار ہوگا۔ خوراک ایک رتی مکھن میں دیں۔ زہریلے امراض، پرانا بخار اور کوڑھ میں مفید ہے۔

●◆●◆●◆●◆●◆●◆●◆●◆●

انگور

مختلف نام: مشہور نام انگور۔ عربی انب۔ گجراتی دہراکھ۔ بنگالی داکھ اور انگریزی میں گریپ کہتے ہیں۔

شناخت: انگور زمانہ قدیم سے ہی لذیذ میوہ مانا جاتا رہا ہے۔ یہ خوبیوں سے بھرپور پھل ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے خون پیدا ہونے میں اضافہ ہوتا ہے۔ دنیا کے اکثر ممالک میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ ہندوستان میں بھی انگور کی بیل کی بکثرت کاشت کی جاتی ہے۔ آندھرا پردیش میں خاص طور پر کاشت کی جاتی ہے۔ چنانچہ آندھرا پردیش کے انگور "صاحب شاہی" کہلاتے ہیں۔ انگور کئی قسم کے ہوتے ہیں، اس کی ایک چھوٹی قسم افغانستان سے درآمد کی جاتی ہے جو بہت

Contents

زیادہ شیریں اور لذیذ ہوتی ہے۔

انگوروں کی کل پیداوار کا 80 فیصد شراب بنانے کے کام آتا ہے۔ سات فیصدی کو سکھا کر کشمش بنائی جاتی ہے۔ باقی
13 فیصد کو میوے کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ انگور کو مختلف طریقوں سے خشک کیا جاتا ہے۔ یہی خشک انگور کشمش کے علاوہ موسم
کہلاتے ہیں لیکن عام طور پر یہ منقیٰ کے طور پر مشہور ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ چھوٹی قسم کشمش اور بڑی مویز یا منقیٰ کہلاتی ہے۔
انگور کی ہر شکل تازہ و خشک شدہ دوا مستعمل ہے۔ اس کا مزاج گرم و تر ہوتا ہے۔ دوسرے پھلوں کی طرح انگور معدہ میں
فاسد نہیں ہوتا بلکہ جلدی ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتا ہے۔ اسی وجہ سے تقویت بدن کے لئے اس کی بہت اہمیت ہے۔ وٹامن دار
انگور پیاس بجھانے والا نمک و معدنیات اور وٹامن سے بھرپور ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: 100 گرام تازہ انگوروں میں 1.9 گرام پروٹین، 1.5 گرام شحمین (فیٹ)، 83 گرام
کاربوہائیڈریٹ، 84 ملی گرام کیلشیم، 18 ملی گرام فاسفورس 25 ملی گرام وٹامن سی، 150 یونٹ وٹامن اے اور قلیل مقدار
میں وٹامن بی 2، بی 1 حاصل ہوتے ہیں۔ اسی لئے یہ بدن کو غذائیت پہنچانے اور قوت بڑھانے کے لئے بہترین چیز ہے
جس سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔

مزاج: پکا گرم تر درجہ اوّل، کچا سرد و خشک درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: اس کے استعمال سے بال اور آنکھیں چمکدار بنی رہتی ہیں۔ جلد صحت مند اور نرم رہتی ہے۔ اس کا رس جلد
کے لئے ایک اچھا ٹانک ثابت ہوتا ہے۔ لہٰذا اس کا استعمال (Skin Pilling) کے لئے کیا جاتا ہے۔ روغنی جلد کو صاف
کرنے کے لئے انگور کے دو ٹکڑے کر کے جلد پر ملنا مفید ہوتا ہے۔ انگور بے جان جلد کے لئے فائدہ مند ہیں پانچ دس انگور
کے دانوں کا رس نکال کر تھوڑی ملتانی مٹی اور عرق گلاب ملا کر چہرے پر لیپ کریں۔ پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں
اور بعد میں چہرہ دھو ڈالیں۔ یہ لیپ ہفتہ میں دو یا تین بار لگائیں، بے حد اثر انداز ہوتا ہے۔

انگور کا رس اور اس کی پتیوں و ٹہنیوں کا عرق جلد کے روگوں کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ پیپ بھرے مہاسے، پھوڑے
پھنسیوں کو سکھانے میں مدد کرتا ہے۔ انگور کے رس سے غرارے کرنے سے منہ کے زخموں و چھالوں اور سوجے گلے کو راحت
ملتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو قبض ہونے پر رات کو سونے سے پہلے تقریباً 25 گرام انگور کے دانے گرم دودھ کے ساتھ کھلائیں تو
قبض دور ہو جاتی ہے۔

قریباً 20-25 انگور کے دانوں کو رات کو بھگو کر صبح انہیں مل کر نچوڑ کر اس رس میں تھوڑی چینی ملا کر پینے سے آدھا سیسی
کے درد (مائیگرین) اور دوسرے قسم کے سر درد کے لئے صبح ایک ایک گھونٹ کر کے پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اُلٹی و متلی ہونے پر انگور کے دانوں پر تھوڑا نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کشمش ملین شکم اور
قوت دیتی ہے۔ مفرح و مقوی قلب ہونے کے باعث خفقان اور ضعف قلب میں مستعمل ہے۔ کھانسی میں اس کا استعمال کیا

جاتا ہے۔ مویز کو اخلاط غلیظ کو نفع دینے کے لئے امراض باردہ بلغمی و سوداوی میں دیگر ادویہ کے ہمراہ استعمال کرتے ہیں۔
قبض کشا ہونے کی وجہ سے قبض کو دور کرنے کے لئے بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

انگور کے آسان و آزمودہ مجربات

تپ صفراوی: انگور کا رس، کھٹا میٹھا انار کے ساتھ کھانا تپ صفراوی کو رفع کرتا ہے۔

شربت انگور: پتھری کو توڑتا ہے۔ ریگ گردہ و مثانہ کو خارج کرتا ہے۔ کلتھی 45 گرام، گوکھرو 30 گرام،
پرسیاوشاں 20 گرام، تخم خربوزہ نیم کوب 15 گرام، سونف نیم کوفتہ 8 گرام، انگور کے پتے 25 گرام، سب کو ایک دن
پانی میں تر کر کے جوشائیں اور تین گنا چینی کے ساتھ قوام درست کر لیں۔

دیگر: انگور مقوی ہے اور مقوی قلب و مفرح بھی ہے۔ آب انگور ایک کلو میں شکر سفید $1\frac{1}{2}$ کلو شامل کر کے قوام
بنائیں۔ ثعلب مصری 25 گرام، تخم شلجم، بہمن سفید، اِندر جَو شیریں، تخم گاجر ہر ایک 12 گرام۔ باریک پیس کر عرق کیوڑہ
میں حل کر دیں۔

مقدار خوراک: 25 گرام دیں۔

دیگر: کھانسی کو فائدہ کرتا ہے۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے کو نافع ہے۔ درخت کہنہ انگور سے اتار کر دھو لیں اور جس
قدر ضرورت ہو ان کا پانی نکال کر جوشائیں۔ یہاں تک کہ تہائی باقی رہ جائے۔ شکر ملا کر قوام کر لیں۔

تھوک میں خون آنا: برگ انگور پیس کر بقدر سات گرام کھانا تھوک میں خون آتا ہو تو نافع ہے۔ نیز مقوی معدہ
ہے اور قابض اور مدر ہے۔ (حکیم حاجی شمس الحق خاں)

تپ دِق: تپ دق کے مریضوں کے لئے انگور کا رس آبِ حیات کی مانند ہے۔ ان کی کم ہو رہی قوت انہیں پھر
حاصل ہونے لگ جاتی ہے۔ ٹائیفائیڈ بخار میں بھی انگور کا رس دیتے رہنے سے مریض کی قوت بحال رہتی ہے۔

تندرست آدمی اگر 250 گرام انگور اور ایک قندھاری انار کا مشین کے ذریعے سے اکٹھا رس نکال کر ہر روز ایک دو
مہینے تک لگاتار پیتا رہے تو اس کے اندر خاص قسم کی چستی پیدا ہو گی۔ جسم میں خون کا اضافہ اور دورہ تیز رفتار سے ہو گا۔ گالوں
پر ہلکی ہلکی سرخی آنے لگے گی۔ اس کے استعمال سے قوتِ حافظہ میں خوب اضافہ ہوتا ہے۔

منقیٰ اور کشمش: منقیٰ میں پیاس کو روکنے کی حیرت انگیز طاقت ہے۔ مختلف امراض میں شدت کی پیاس لگنے پر اگر
منقیٰ چوسنے کے لئے دیا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ خشک کھانسی میں منقیٰ کو راکھ میں گرم کر کے چوسنے کے لئے دیا جائے تو مفید
ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہوتے وقت دردِ زہ سے عورت کا دل بیٹھنے لگ جاتا ہے اور اُسے ٹھنڈے پسینے آنے لگ جاتے ہیں۔ اس
وقت بیج نکال کر منقیٰ کو چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھلانا چاہیے۔ اس سے جسم میں فوراً طاقت آ جائے گی۔ دل بیٹھنا ٹھیک ہو
جائے گا اور پسینہ بھی بند ہو جائے گا۔ ٹائیفائیڈ بخار میں منقیٰ اور خوب کلاں کا پانی ابال کر پلایا جاتا ہے، جس سے جسم میں طاقت

Contents

رہتی ہے اور بخار کا زہر بھی سفید سفید چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل میں باہر نکل آتا ہے۔ اگر کوئی رُکا ہوا دانہ اندر رہ جائے تو منقی اور خوب کلاں کے استعمال سے باہر نکل آتا ہے۔

کشمش کا استعمال مختلف اقسام کی کھانے والی اشیاء اور کھٹ میٹھی چٹنیوں میں کیا جاتا ہے۔ یہ ان اشیاء میں مل کر انہیں اور بھی خوش ذائقہ، لذیذ اور مقوی بنا دیتا ہے۔ جن عورتوں کے پستانوں پر بچے کے سر اور کہنی مار دینے سے یا دیگر کسی طرح سے سوزش آ جاتی ہے۔ دودھ آنا بند ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی بخار ہو جاتا ہے۔ انہیں 12 گرام کشمش کو پانچ چھ گری بادام کے ساتھ سل پر پانی کے ساتھ پیس کر لیپ کرنا چاہئے اور تین گھنٹے کے بعد گرم پانی سے دھو کر پھر تازہ لیپ کر دینا چاہئے۔ اس طرح تین چار لیپ کرنے سے سوزش بھی ہٹ جائے گی اور بخار کو بھی آرام آ جائے گا۔

یونانی معالج عموماً تمام ایسے کاڑھوں میں منقی کا استعمال کرتے ہیں جس سے بلغم پتلا ہو کر باہر نکل جائے اور پھیپھڑے صاف ہو جائیں۔ سردیوں میں منقی کو دودھ میں ابال کر کھانا چاہئے۔ اس سے جسم توانا ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ منی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

انگور کے پتے: انگور کے پتوں کو سل پر پیس کر ان کی ٹکیہ بنا کر بواسیر کے مسوں پر باندھ دینا چاہئے جس سے شدت کا درد بھی تھوڑے ہی عرصہ میں دور ہونے لگ جاتا ہے۔

فوطوں میں سوزش آ جانے پر انگور کے پتوں کو تل کے تیل میں چپڑ کر اور گرم کر کے فوطوں پر باندھ دینا چاہئے۔ اس سے سوزش بھی اتر جائے گی اور درد بھی دور ہو جائے گا۔

چٹنی کھانسی: کشمش 100 گرام پانی سے صاف کر کے گھوٹ کر ایک سو گرام چینی ملا کر پکا لیں۔ جب چٹنی کی طرح ہو جائے، محفوظ رکھیں اور مریض کو ہدایت کر دیں کہ وہ 20 گرام روزانہ سوتے وقت چاٹ لیا کرے۔

کھانسی: بڑی کشمش گرم کر کے گرم گرم کھانا کھانسی میں مفید ہے۔

خفقان: کشمش سبز لیکر 35 دانے شمار کر کے کسی چینی کی پیالی میں ڈال دیں اور عرق گلاب 20 گرام ڈال کر ڈھانپ دیں۔ تمام رات پڑا رہنے دیں۔ صبح کے وقت کشمش کے دانے کھلائیں اور عرق گلاب میں قدرے چینی ملا کر پلا دیں۔ 21 دن میں مرض دور ہو جائے گا۔ انگور خفقان کے لئے بہترین دوا ہے۔

مربہ انگور: آدھے پکے انگور ایک کلو لیں اور ایک کلو کھانڈ کے شربت میں پکا کر تیار کریں۔ نہایت مقوی مربہ انگور تیار ہے جو شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

سردی کا علاج: جن لوگوں کو سردی ہمیشہ لگتی رہتی ہو انہیں 30-35 دانے کشمش پانی میں دھو کر دودھ میں ابال کر انہیں کشمش کھا کر اوپر سے وہی دودھ پی لینا چاہئے۔

انگور آسو: تازہ انگوروں کا رس 16 کلو میں $6\frac{1}{4}$ کلو چینی اور $6\frac{1}{4}$ کلو شہد شامل کر کے ازاں بعد پھول دھاوا ایک کلو، لونگ، جائفل، سرد چینی، مرچ کالی، دار چینی، الائچی خورد، تیزپات، مکھاں، ناگ کیسر چھال جڑ چترک، چویہ، پپلا

مول، رینو کا ہر ایک 50-50 گرام ملا کر آسو تیار کریں۔

خوراک: غذا کے بعد 10 گرام آسو میں برابر کا پانی ملا کر پلائیں۔
پرانی کھانسی، پھیپھڑوں کی کمزوری، دمہ، گلے کے امراض عام جسمانی کمزوری، کمی خون، اپھارہ وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں تازہ اور نیا خون پیدا ہوتا ہے۔ قبض رفع ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں پھیپھڑوں کی جھلی سے چپکی ہوئی بلغم (کف) کو دور کرتا ہے۔

نوٹ: آیورویدشاستروں میں انگور آسو نام کا کوئی آسو درج نہیں ہے۔

(حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

دراکھشا سو (شارنگدھر): مویز منقی پانچ کلو کو پچاس کلو پانی میں پکائیں۔ جب 15 کلو پانی رہ جائے تب چھان کر سرد کر کے مٹکے میں ڈال دیں اور مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف بنا کر شامل کریں:
سرد چینی، لونگ، جائفل، مرچ سیاہ، دار چینی، الائچی خورد، ناگ کیسر، پپیل، چترا، چویہ، رینو کا ہر ایک پچاس پچاس گرام، پھول دھاوا، 64 گرام، شہد پانچ کلو چینی پانچ کلو۔

نوٹ: چکنے مٹکے کو اگر صندل سفید اور کافور کی دھونی دے کر پھر حسب معمول آرشٹ تیار کریں۔

خوراک: 12 گرام سے 25 گرام برابر پانی ملا کر دونوں وقت بعد از غذا دیں۔

فوائد: کھانسی، دمہ، امراض سینہ و گلو، دائمی قبض اور خرابی ہاضمہ میں مفید ہے۔ آنتوں کے کیڑے ہلاک کرتا ہے۔ سنگرہنی، باؤ گولہ، بواسیر اور آنکھوں کے امراض میں فائدہ کرتا ہے۔ خون پیدا کر کے وزن بڑھاتا ہے۔ بھوک لگانے کے علاوہ قبض کشا ہے۔ جسمانی کمزوری اور پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

انگور کالا - کالا انگور

مختلف نام: مشہور نام انگور کالا - عربی عنب - گجراتی دہراکھ - بنگالی داکھیا، داکھ - ہندی انگور - فارسی رز، عنب، تاک - تیلگو دراکھا پانڈو - تامل کوڈی مِڈ - لاطینی ویٹس ونی فیرا (Vitis Vini Fera) اور انگریزی میں گریپس (Grapes) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور میوہ ہے۔ ویسے اس کی کئی قسمیں ہیں مگر رنگ کے مطابق یہ دو رنگ میں ملتا ہے۔ ایک ہے ہلکا کالا رنگ اور دوسرا ہے بالکل کالا۔ ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں ہر جگہ دستیاب ہے۔

Contents

مزاج: پختہ گرم تر درجہ اوّل اور کچا سرد وخشک درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: کالا انگور دل کے امراض کے لئے مفید ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے۔ بدن کو بھی موٹا کرتا ہے۔ پکا انگور قبض کھولتا ہے۔ دراکشا سواس کا مشہور مرکب ہے۔

عام طور پر معالج انگور کو اس میں پائی جانے والی چینی کی زیادہ مقدار کی وجہ سے گلوکوز کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ گلوکوز کی طرح ہی انگور کے کچھ ہی دانے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو ایک طرح کی تازگی محسوس ہوتی ہے۔

کالے انگور کے سلسلہ میں ماہر پروفیسر کیز کی تحقیقات میں لکھا ہے کہ اسے لگاتار استعمال سے دل کے امراض، کینسر و دوسرے پیچیدہ امراض سے ایک حد تک بچا جا سکتا ہے۔

پروفیسر کیز نے یہ تحقیقات امریکہ میں کیلیفورنیا کے ڈوس انسٹیٹیوٹ میں ریسرچ کے دوران کی۔

کالے انگور میں زیادہ پایا جانے والا جوہر ہے ''اینٹی آکسی ٹینٹ'' انسانی جسم میں ''اینٹی آکسی ٹینٹ'' اور ''پروآکسی ڈینٹ'' دونوں پائے جاتے ہیں۔ جب جسم میں پروآکسی ڈینٹ کی مقدار بڑھ جاتی ہے تو جسم پر اس کا خطرناک اثر ہوتا ہے۔ نتیجہ میں جسم میں دل کے امراض سے متعلق امراض یا کینسر جیسی جان لینے والی بیماریاں پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جب کہ اینٹی آکسی ڈینٹ کی زیادہ مقدار بھی ہو تو اس کا کوئی نقصان دہ اثر نہیں ہوتا۔

ظاہر ہے کہ کالے انگور کا استعمال جسم میں اینٹی آکسی ڈینٹ کی مقدار بڑھائے گا۔ نتیجہ میں پروآکسی ڈینٹ کی مقدار اپنے آپ کم ہوگی اور انسانی جسم کئی خطرناک امراض کی گرفت میں جانے سے بچ جائے گا۔

انگور کالا وانگور کے آسان وآزمودہ مجربات

عام جسمانی کمزوری: جسم میں عام کمزوری، ہاضمہ کی کمزوری، خون کی کمی اور تھکاوٹ وغیرہ کے لئے رس انگور 125-125 گرام صبح وشام استعمال کریں یا مناسب مقدار میں انگور پانی سے دھو کر کھائیں۔

دودھ کی کمی: دودھ پلانے والی مائیں اگر انگور کا رس 100 گرام روزانہ استعمال کریں تو دودھ مناسب مقدار میں اتر آتا ہے، جو بچے کی صحت کے لئے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

دل کی کمزوری: دل کی کمزوری دور کرنے کے لئے 100 سے 125 گرام کالے انگور پانی سے دھو کر کھائیں یا رس نکال کر پئیں تو دل کی کمزوری اور دل کی دھڑکن کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

مثانہ کی کمزوری: بار بار پیشاب آنے کی صورت میں 125 گرام کے قریب کالے انگور کا رس پئیں۔ مثانہ کی کمزوری اور زیادتی پیشاب کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

درد شقیقہ (مائیگرین): سورج نکلنے سے پہلے تازے کالے انگور کا میٹھا رس 100 گرام روزانہ 3-4 دن پینے

سے آدھے سر کا درد (درد شقیقہ) دور ہو جاتا ہے۔

چھوٹے بچوں کی کمزوری: کالے میٹھے انگور کا رس ایک سے دو چمچہ میں شہد خالص 1/4 سے 1/2 چمچہ ملا کر دینا۔ چھوٹے بچوں کے سوکھے کے مرض اور کمزوری میں مفید ہے۔

انگور آسو: میٹھے تازہ انگور کا رس 8 کلو، چینی 5 کلو، پھول دھایا 450 گرام، چکنی سپاری 25 گرام، لونگ، جاوتری، دار چینی، تج پات، مرچ سیاہ، سونٹھ، پپلی، ناگ کیسر، عقرقرحا، کمل قند، کٹھ شیریں (میٹھا)، کیکر کی چھال ہر ایک 20-20 گرام۔ سب ادویات کو موٹا موٹا کوٹ کر ان سب کو ایک بڑے مرتبان یا چھوٹے گھڑے میں بھر دیں اور اس کا منہ اچھی طرح بند کر کے 15-20 دن اسی طرح رہنے دیں۔ اس کے بعد اسے چھان لیں اور بوتلوں میں بھر لیں۔ انگور آسو تیار ہے۔ اس آسو کو کھانا کھانے کے بعد آدھا آدھا اونس برابر پانی ملا کر دیں۔ یہ ایک خوش ذائقہ آسو ہے جو عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ بھوک کی کمی، بے خوابی، دمہ، کھانسی اور سر چکرانے کے لئے بھی مفید ہے اور طب آیوروید کا مشہور آسو ہے۔

اناناس (عین الناس)

مختلف نام: مشہور نام اناناس۔ ہندی اناناس۔ سنسکرت اناساں۔ مراٹھی انس۔ گجراتی انی نس، انارس۔ بنگالی انارس، اناناس۔ تیلگو اناسپنڈ، اناشپنڈ د۔ انگریزی میں پائن ایپل (Pine Apple) اور لاطینی میں اناناس سیٹی وس (Ananas Stativs) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک مشہور رس دار پھل ہے۔ اس پھل کے درمیان کا سخت حصہ نقصان دہ ہوتا ہے، اُسے کھانے کے کام میں نہیں لانا چاہئے۔ ایسا کہا جاتا ہے کہ اناناس کو روزہ یا برت کے دنوں میں خالی پیٹ کھانے سے یہ زہریلا اثر پیدا کرتا ہے اس لئے اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

اناناس آسام، بنگال، ہمالیہ کی ترائی، خاص طور پر پیلی بھیت میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ آسام کا اناناس بہت مشہور ہے، یہاں سے ہی ہمارے ملک کے تمام شہروں میں سپلائی کیا جاتا ہے۔

مزاج: سرد وتر۔

ماڈرن تحقیقات: اناناس میں پروٹین، شکر، نمکیات اور نشاستہ پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کے اندر وٹامن سی بھی پایا جاتا ہے جس سے یہ عام کمزوری وہڈیوں کی کمزوری کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہے۔

خوراک: بقدر مناسب عام طور پر اس کا شربت بنا کر استعمال میں لایا جاتا ہے، مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔ موسم گرما

Contents

میں اس کا رس نکال کر استعمال کرتے ہیں۔

فوائد: انناس ایک خوش مزہ اور خوشبودار پھل ہے اور اکثر لوگ اسے بہت ہی پسند کرتے ہیں۔ انناس مفرح ہے، دل کو طاقت دیتا ہے، موسم گرما میں پیاس کی شدت کو تسکین دیتا ہے، پیشاب لاتا ہے جس سے مثانہ وگردہ کے فضلات صاف ہو جاتے ہیں۔ گرم مزاج والوں کے لئے تو بہت ہی مفید ہے۔ اگر گرمی کی وجہ سے طبیعت گری رہتی ہو، دل دھڑکتا ہو اور بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو تو اس کا رس پینے سے ہی ساری شکایتیں دور ہو جاتی ہیں، پیشاب خوب لاتا ہے۔ اگر گردہ ومثانہ میں پتھری ہو تو وہ بھی نکل جاتی ہے۔ جن لوگوں کو بار بار پتھری بنتی رہتی ہو یا ریگ آتی رہتی ہو انہیں اس کے استعمال سے خوب فائدہ ہوتا ہے۔

انناس کو چھیل کر دانوں وغیرہ سے صاف کر کے اس کی قاشیں بنائیں اور پھر ان قاشوں کو کاٹ کر اس کا رس نچوڑ لیں۔ یہ رس 50 گرام لے کر اس میں 50 گرام عرق گلاب شامل کریں اور مصری یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں۔ گرم بخاروں میں بہت ہی مفید ہے۔

گردہ ومثانہ کی پتھری اس سے دور ہو جاتی ہے، یرقان کو بھی مفید ہے۔ انناس مقوی وہاضم بھی ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے، اس کے پتوں کا رس نکال کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں، کمزوریٔ دل اور کمزوریٔ جگر میں تو بہت ہی فائدہ مند ہے۔ اس کا لگاتار استعمال یرقان کو دور کر دیتا ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے اور اعضائے ہضم کے فعل کو بڑھاتا ہے۔

انناس کے آسان طبی مجربات

پیٹ کے کیڑے: تھوڑا تھوڑا پکا انناس کھانا کھانے کے بعد کھاتے رہنے سے کچھ ہی دنوں میں پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

بخار: پکے انناس کے 25 گرام رس میں 3 گرام شہد ملا کر استعمال کرنے سے پسینہ آ کر بخار کم ہو جاتا ہے۔

چہرہ کی سوجن: روزانہ انناس کا پکا پھل استعمال کرنے سے اور خوراک میں صرف دودھ لیتے رہنے سے سات آٹھ دن میں فائدہ ہونے لگتا ہے اور پندرہ دن میں مکمل آرام آ جاتا ہے۔ پورے جسم کی سوجن، پیشاب کی رُکاوٹ، پیشاب میں البیومن جاتا ہو، جگر بڑھ گیا ہو، بھوک نہ لگتی ہو، سب عوارضات کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

لو لگنا: لو لگنے پر انناس کا پکا پھل استعمال کرانا بہت ہی مفید ہے۔

بدہضمی: پکا پھل انناس، کالی مرچ وسیندھا نمک کے سفوف کے ساتھ کھانے سے بدہضمی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

خناق کا علاج: اس بیماری سے گلے میں ایک جھلی سی بن جاتی ہے جس کی وجہ سے بیمار پانی پینے میں بہت تکلیف محسوس کرتا ہے۔ انناس اس بیماری کی ایک لاجواب دوا ہے۔ انناس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر چھل ڈالیے اور اس کا رس نکالئے۔ اب بیمار کو گرم پانی کی کلیاں کرا کر انناس کا رس ایک چمچہ اس کے منہ میں ڈال دیں۔ مریض پہلی دفعہ اس رس

کو گلے سے نیچے اتار نہیں سکے گا لیکن اس کے لئے فکر نہ کریں۔ مریض اس رس کو بے شک کلیوں کی مانند باہر نکال دے۔ بس ایک ہی بار انناس کا رس خناق کو پگھلا دے گا۔ آپ اس جھلی کو احتیاط سے چاندی کے چمچے سے کھرچ دیں۔ انناس کا رس پلانا اور کھرچنا جتنا مریض برداشت کر سکے، کرنا چاہئے۔ تھوڑی دیر کے بعد رس پلانا چاہئے۔ یاد رہے کہ چار چھ ماہ کے بچے اس رس کو بڑے شوق سے پی لیتے ہیں لیکن خناق کا مریض اسے نہیں پی سکتا، یا پینے میں تکلیف محسوس کرتا ہے۔ انناس کا رس خناق کی ایک لاجواب دوا ہے۔

ڈاکٹر مترسین لکھتے ہیں کہ اس میں استعمال ہونے والا چمچہ چاندی کا ہی ہونا ضروری ہے۔ اسے گلے میں ڈالنے سے پہلے ہر بار گرم پانی سے صاف کر لینا چاہئے۔

یرقان و امراض جگر: شیرہ انناس 100 گرام میں ذرا سا نمک لاہوری ملا کر صبح وشام پندرہ یوم متواتر کھلائیں۔ اس سے صاف خون بکثرت پیدا ہوتا ہے اور یرقان وجگر کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

ہچکی: شیرہ انناس 50 گرام قدرے مصری کوزہ ملا کر چاٹ لیا جائے، چند خوراکوں میں ہچکی بند ہو جائے گی۔

آنکھ سے پانی بہنا اور آنکھ کی سرخی و درد آنکھ: انناس کا پانی کپڑ چھان کر کے چند بوند آنکھ میں ڈالیں، آنکھوں میں ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔

آنکھوں کی سوزش: گودہ انناس ململ کے کپڑے میں رکھ کر آنکھوں پر باندھیں آرام آ جائے گا۔

بواسیر کے مسے: انناس کا گودا باریک پیس کر مسوں پر باندھیں۔

پھوڑا اور ورم: انناس کا چھلکا باریک پیس کر پھوڑے پر لیپ کریں۔ اس سے پھوڑے کو آرام آ جائے گا۔

بچھو وبھِڑ کا کاٹنا: انناس کے پتوں کا رس کپڑ چھان کر کے ڈنک والی جگہ پر پھریری سے لگائیں، فائدہ ہوگا۔

انت مُول۔ساری وا

مختلف نام: سنسکرت انت مول، ساری وا گوپ بلی، کپوری اور ہیمی ڈسماس انڈیکم (Hemi Dismas Indicum) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی ٹہنیاں پتلی اور 6 سے 16 فٹ تک لمبی ہوتی ہیں اور زمین پر پھیل جاتی ہیں یا نزدیکی درختوں پر لپٹ جاتی ہیں۔ ٹہنیاں انگلی یا اس سے کچھ کم موٹی ہوتی ہیں۔ ان پر سفید بھورے رنگ کے ملائم روئیں ہوتے ہیں۔ توڑنے پر جلدی نہیں ٹوٹتی ہیں۔ پتے انار کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ بسنت کے موسم میں پھول آتے ہیں اور خوشبو صندل کی

Contents

طرح ہوتی ہے۔ اس کی پنکھڑیوں میں جامنی رنگ کی روئیں ہوتی ہے۔ موسم سرما میں اسے پھلیاں لگتی ہیں جو گرمی کے شروع میں پھوٹ جاتی ہیں اور اندر سے بیج نکل کر باہر بکھر جاتی ہیں۔ کچی حالت میں بیج سفید اور پکنے پر بادامی یا کالے رنگ کے ہو جاتے ہیں۔

یہ دریائے گنگا کے میدانی علاقوں اور مدھیہ پردیش سے لنکا تک ملتا ہے۔ سمندر کے کنارے اور چٹانوں کے درمیان گہرائی تک اس کی جڑیں دیکھی گئی ہیں۔

اننت مول، ساری وا کرشنا و سفید دو قسموں میں ملتی ہے۔ زیادہ تر ماہرین طب آیورویدک کا کہنا ہے کہ شکل و خوشبو میں دونوں الگ الگ ہیں لیکن ان کے فائدے برابر برابر ہیں۔

بازار میں پنساریوں کے پاس اس کی جڑ کے ساتھ ناریل کی جڑیں وغیرہ بھی ملی ہوتی ہیں۔ اس لئے اننت مول کی پہچان اس کی خوشبو سے ہی کی جاتی ہے۔ یہ تازہ ہی ملے تو بہتر ہے۔ اس کی جڑ کی چھال زیادہ مفید ہے اور اسے بند ڈبوں میں ہی محفوظ رکھنا چاہئے۔ اس کا اثر تین ماہ بعد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی جڑ میں ایک ایسنشیل تیل، ایک انزائم اور ایک سپونن داس کی جڑ میں لگ بھگ 0.22 فیصدی ایسا تیل ہوتا ہے جس کا 80 فیصد حصہ ایک خوشبودار ایلڈی ہائیڈ کی صورت میں ہوتا ہے جسے پیرانے تھا کسی سیلی سلک ایلڈی ہائیڈ نام دیا گیا ہے۔ یہی اننت مول کی جڑ توڑنے پر پائی جانے والی خوشبو کی خاص وجہ ہے۔ برٹش فارما کوپیا میں اسے خاص مقام حاصل ہے اور اسے مصفیٔ خون دوا مانا گیا ہے۔ جلدی امراض، گنٹھیا، پیشاب کے امراض میں مفید ہے اور پیشاب لاتا ہے۔

ڈاکٹر نادکرنی کی رائے: زہریلے امراض کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ پیشاب تین گنا بڑھا کر لاتا ہے اور جوڑوں کی سوجن میں مفید ہے۔

طب ہومیوپیتھی میں استعمال: اس بوٹی کا مدر ٹنکچر جلدی امراض، زہریلے امراض اور خون کی خرابی کے لئے کیا جاتا ہے۔ اسے سارسپریلا سے بھی زیادہ اہمیت دی جاتی ہے کیونکہ اِس میں اُس سے زیادہ فائدے پائے گئے ہیں۔

طب یونانی میں استعمال: اننت مول ٹھنڈی و تر ہے، پسینہ لا کر خون کو صاف کرتی ہے اور جلدی امراض، گنٹھیا، پھوڑے، پھنسیاں دور کرنے میں بہت فائدہ کرتی ہے۔

مقدار خوراک: سفوف چھلکا جڑ 3 سے 6 گرام تک۔

فوائد: اننت مول خون صاف کرنے میں بہت ہی مفید ہے۔ یہ خون پر سیدھا اثر دکھاتا ہے۔ خون کی سب خرابیوں اور جلدی امراض میں ایک خاص دوا ہے۔ اگر اسے صبح و شام لیا جائے تو فوراً آرام ملتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

اننت مول/ساری وا کے آسان و آزمودہ مجربات

خشک کھانسی: جڑ کا رس 2 حصے، شہد خالص 4 حصے ملا کر دینے سے خشک کھانسی کو آرام ملتا ہے۔

دمہ: جڑ کے چھلکا کا سفوف 3 گرام دن میں 3 بار شہید میں ملا کر دیں یا جڑ کا رس 2 گرام، ادرک کا رس ایک گرام شہد ملا کر دن میں 2 سے 3 بار دیں۔ بلغم نکل کر آرام آ جائے گا۔ پھیپھڑوں کی سوجن میں بھی مفید ہے۔

ہچکی: جڑ کا چھلکا 3 گرام سفوف بنا کر چھان لیں اور شہد خالص دس گرام میں ملا کر چٹائیں ہچکی فوراً بند ہو جائے گی۔

سوجن: اس کے پتوں کو پانی میں پیس کر بیرونی لیپ کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

اننت مول سے تیار ہونے والی مشہور آیورویدک ادویات

ساریوادی آسو (بھیشج رتناولی): اننت مول (ساری وا)، موتھاں، لودھ، چھلکا بڑ، چھلکا پیپل، کچور، اننت مول سفید، پدماکھ، نیتر بالا، آملہ، گلو، خس، کنگی، اجوائن، صندل سرخ، صندل سفید ہر ایک 40 گرام، الائچی بڑی، گٹھ، سناء کی، چھلکا ہرڑ ہر ایک 160 گرام باریک کر کے 24 کلو پانی میں شامل کر کے آسو تیار کر لیں۔

خوراک: 10 سے 15 گرام برابر پانی ملا کر بعد از غذا دیں۔

کسی بھی موسم میں خون کی خرابی سے خارش، پھوڑے، پھنسیاں، اگزیما ہو جائے اور زہریلے امراض، جوڑوں کا درد بھگندر کے لئے بھی مفید ہے۔ پیشاب آور ہے، خون کی گرمی کو کم کر کے تسکین دیتی ہے۔

ورہت منجشٹا آدی کواتھ: اننت مول (ساری وا)، مجیٹھ، ناگر موتھا، کوڑ سک، گلو، کنڈیاری، سونٹھ، کٹھ، بھرنگی، ، چھال نیم، ہلدی، دار ہلدی، کنگی، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، پٹول پتر، موروا، بابڑنگ، وجے سار، اندر جو، چترک مول، ستاور، زاہمان، پیپل، بانسہ کے پتے، بھنگرہ، دیودار، پاٹھا، کھدر چھال، صندل سرخ، نسوت، چرائتہ، چھال برنا، باپچی، گودا املتاس، چھال سوہیڑا، چھال کرنجوہ، چھال بکائن، اتیس، نیتر بالا، جڑ اندرائن، دھمانسہ، پاپڑا۔

تمام ادویات برابر برابر لے کر موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں۔ دس سے پندرہ گرام، پانی 25 گرام میں بھگو کر رکھیں۔ پھر آگ پر جوش دیں اور چھان لیں۔ یہ جوشاندہ صبح و شام پلائیں۔ اٹھارہ قسم کے کوڑھ، فساد خون، زہریلے امراض، دھڑ کا مارا ہوا اور ریاحی و جلدی امراض کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

انیسوں / بادیان رُومی

مختلف نام: مشہور نام انیسوں۔ فارسی بادیان رومی۔ اردو رومی سونف۔ ہندی سونف رومی۔ عربی رازیانج الرومی رازیانج الشامی، حب الحلو، بکتوں الحلو۔ انگریزی اینی سیڈ (Aniseed) اور لاطینی میں پمپی نیلا انیسم لنن (Piminella Anisam Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: چونکہ یہ بادیان یا زیرہ سے بالکل ملتا جلتا ہوتا ہے اس لئے اسے بادیان رومی یا زیرہ رومی کہتے ہیں لیکن یہ بادیان (سونف) سے علیحدہ دوا ہے۔ ماڈرن طب (ایلوپیتھی) میں سونف کی جگہ اس کا زیادہ تر استعمال کیا جاتا ہے۔

انیسوں نہایت قیمتی دوا ہے۔ پرانے زمانہ میں بھی وید اسے استعمال کرتے رہے ہیں۔ انیسوں کی کاشت ہندوستان میں ہر جگہ خاص طور پر پنجاب، ہریانہ، ہماچل، یوپی اور اُڑیسہ میں کی جاتی ہے۔ اس کا چھوٹا سا پودا ہوتا ہے جو لگ بھگ ایک میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پودے کے بیج ایک غلاف میں بند ہوتے ہیں۔ یہی ''بیج انیسوں'' ہے اور اسی نام سے بازار میں ملتے ہیں۔ جن میں خوشبو بادیان (سونف) جیسی ہوتی ہے۔ انیسوں سے ایک تیل بھی کشید کیا جاتا ہے جو کہ ''تیل انیسوں'' کے نام سے بازار میں ملتا ہے۔

انیسوں کے پودے کی ٹہنیاں مربع شکل کی پتلی پتلی ہوتی ہیں۔ پتے الائچی کے پتوں سے ملتے جلتے ہیں لیکن قدرے باریک وخوشبودار اور ہر شاخ کے سرے پر سفید رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ ان میں غلاف کے اندر لپٹے ہوئے زیرہ سے ملتے جلتے بیج ہوتے ہیں۔ یہ بیج سونف سے قدرے چھوٹے اور زیرے سے بڑے ہوتے ہیں۔ ان میں خوشبو بھی ہوتی ہے، ذائقہ تیزی لئے ہوئے اور خوشبودار بیجوں کی خشک کرکے پھٹکنے سے اوپر کا غلاف (چھلکا) گندم کی طرح علیحدہ ہو جاتا ہے۔ بیج سائز میں بڑے اور خوشبودار بہترین خیال کئے جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: تجربات سے پتہ چلا ہے کہ تیل انیسون میں 80-90 فیصدی ایک ایسا جزو پایا جاتا ہے جس کو اینی تھول کہتے ہیں۔ اسی جزو پر تیل انیسون کی خوشبو کا انحصار ہے۔ علاوہ ازیں اور بھی کیمیاوی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

بدل: سوئے کے بیج یا سونف۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے 8 گرام۔

فوائد: ہاضم ہونے کی وجہ سے اپھارہ، درد پیٹ، درد گردہ اور قولنج جیسے عوارضات کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ پیشاب لانے کے لئے بھی مفید ہے۔

پیٹ درد وگیس کے لئے 3 گرام انیسوں کا سفوف ہمراہ عرق سونف یا تازہ پانی دیں یا تیل انیسوں کے چند قطرے

پانی یا عرق سونف میں دیں۔

درد کان میں روغن انیسون 5 قطرے 25 گرام، روغن گل میں ملا کر نیم گرم کرکے چند قطرے کان میں ڈالنا، درد کان کے لئے مفید ہے۔ انیسوں کا جوشاندہ درد ایام کو دور کرتا ہے۔ بواسیر کے لئے بھی انیسون بریان کا استعمال مفید ہے۔

انیسون کے آسان مجربات

سفوف انیسون: انیسون، اجوائن ہر ایک 50 گرام، سوئے، نمک کالا ہر ایک 20 گرام، نوشادر 3 گرام، سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ دن میں دو بار تین تین گرام ہمراہ عرق سونف یا تازہ پانی دیں۔ معدہ، جگر، آنتوں اور ریاحی دردوں کے علاوہ پیشاب کھولنے وایام لانے کے لئے مفید ہے۔

روغن انیسون: ماڈرن طبی طریقہ سے روغن انیسون کشید کرلیں اور تین بوند بتاشہ میں دیں۔ درد قولنج و درد پیٹ کے لئے از حد مفید ہے۔

عرق انیسون: انیسون 250 گرام کو کوٹ کر $1\frac{1}{4}$ کلو پانی میں 12 گھنٹے بھگو کر دوسرے دن عرق کشید کریں، 20 سے 40 گرام تک دن میں دو بار دیں۔ ریاحی امراض، معدہ، جگر و آنتوں کے لئے مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے خصوصیت سے محفوظ ہے اور بچوں کے لئے بہترین گرائپ واٹر ہے۔

انیسون کے یونانی مجربات

دواء الکرکم: طب یونانی کا مشہور نسخہ ہے اور اکثر اطبائے کرام کا معمول ہے۔ انیسون 13 گرام، زعفران (کیسر) 30 گرام، بال چھڑ 18 گرام، روغن بلسان 15 گرام، اساروں (تگر)، بیج کرفس، ریوند چینی، دوقو، مرکی ہر ایک 15 گرام، ست ملیٹھی، تج، مصطگی، گل (پھول) غافث ہر ایک 10 گرام، مجیٹھ 6 گرام، قسط میٹھی، دارچینی، اذخر کی کلی، حب بلسان ہر ایک 30 گرام، (یہ کل 18 اجزاء ہیں)۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر سہ چندوزن ادویہ شہد کے قوام میں شامل کردیں۔ خوراک 5 گرام سے 7 گرام تک عرق مکو 120 گرام وشربت دینار 20 گرام کے ساتھ استعمال کریں۔

جگر و تلی کی سختی سوجن کو کم کرتی ہے اور استسقاء کو زائل کرتی ہے۔ گردے ومثانہ کے لئے طاقتور ہے۔ سرد مزاج والوں کے لئے از حد مفید ہے۔ کرکم عربی میں کیسر کو کہتے ہیں۔ اس دوا میں جزو اعظم کیسر ہے اس لئے اس کا نام دواء الکرکم رکھا گیا ہے۔

جوارش عُود ملیّن: انیسون، سونف، پودینہ، مصطگی، دانہ الائچی خورد، ہر ایک 4 گرام، عود عزقی، طباشیر ہر ایک 7 گرام، پھول گلاب، سناء مکی، تربد ہر ایک 9 گرام، چینی سفید، شہد خالص، عرق گلاب ہر ایک 250 گرام۔ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر چینی، شہد اور گلاب کے قوام میں ملائیں۔ خوراک 7 گرام ہمراہ عرق سونف 70 گرام، عرق مکو 70 گرام استعمال کریں۔ قبض دور کرتی ہے اور بھوک لگاتی ہے۔

Contents

جوارش قرطم: انیسون، بسفائج فستقی ہر ایک 10 گرام، مصطگی، گری قرطم، گری بادام شیریں ہر ایک 20 گرام شہد خالص برابر وزن تمام ادویہ لے کر قوام بنائیں اور دواؤں کو کوٹ چھان کر اس میں ملائیں۔ 5 گرام صبح و 5 گرام شام ہمراہ عرق سونف دیں۔ پیشاب لانے والی ہے۔ مقوی معدہ و قبض دور کرنے کے علاوہ رحم (بچہ دانی) کے امراض میں مفید ہے۔

•••••••••••••••••

اُونٹ کٹارہ

مختلف نام: اسے اونٹ کٹارہ، اشتر خار، شوکتہ الجمل کہتے ہیں۔ یہ ایک خاردار پودہ ہے جو قد میں ایک گز لمبا ہوتا ہے۔ اس کی شاخوں اور پتوں پر کانٹے بکثرت ہوتے ہیں۔ ہر ایک شاخ کے سرے پر اخروٹ کے برابر پھل لگا ہوتا ہے اور اندر سے اسفنجی ہوتا ہے۔ اس کے اوپر بڑے بڑے کانٹے ہوتے ہیں (جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے) اس کے پھول زرد اور سفید ہوتے ہیں۔ مزہ تیز اور تلخ ہوتا ہے۔ چونکہ اونٹ اسے اکثر کھاتے ہیں اس لئے اس بوٹی کا نام اونٹ کٹارہ ہے۔

مزاج: بعض اطباء کے نزدیک دوسرے درجہ میں گرم اور خشک اور بعض اسے تیسرے درجے میں قرار دیتے ہیں۔

فوائد: 1۔ بلغمی کھانسی کے لئے اس کی جڑ کی چھال بقدر تین ماشہ پان کے ساتھ کھائیں۔

2۔ ہاضمہ کو طاقت دینے کے لئے اس کی جڑ کی چھال اور چھوہارہ کی گٹھلی ہم وزن سفوف کر کے چھ ماشہ استعمال کریں۔

3۔ عام تقویت کے لئے اس کا سفوف شہد میں ملا کر استعمال کرائیں۔

4۔ عسر ولادت کے لئے اس کی جڑ کو پیس کر پیٹ پر لیپ کریں، بچہ بآسانی پیدا ہوگا یا اس کی جڑ کی چھال چھ ماشہ پانی میں جوش دے کر پلائیں۔

5۔ پیشاب کی رکاوٹ کے لئے اس کی جڑ کو پیس کر پانی کے ہمراہ پھانکنا یا جوش دے کر پینا پیشاب کی رکاوٹ کے لئے مفید ہے۔

اونٹ کٹارہ کے مجربات

سفوف اونٹ کٹارہ: اونٹ کٹارہ کی جڑ کی چھال تین ماشہ، گوکھرو تین ماشہ، مصری تین ماشہ، سفوف بنائیں۔ جریان کے لئے ایسی ایک خوراک روزانہ دودھ سے دیں۔

معجون اونٹ کٹارہ: اونٹ کٹارہ کی جڑ کی چھال سایہ میں خشک کر لیں اور بوزن آدھ سیر پیس کر گائے کے دودھ میں جوش دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو اس میں موصلی سیاہ، موصلی سفید، تال مکھانہ، موچرس، بیج بند ہر ایک تین

تولہ پیس کر ملا دیں اور مصری نصف حصہ ملا کر معجون بنائیں۔

خوراک: ایک تولہ روزانہ استعمال کرائیں۔ قوت کے لئے اور جریان احتلام کے لئے بھی مفید ہے۔

شربت اونٹ کٹارہ: جڑ اونٹ کٹارہ تازہ حاصل کر کے 24 گھنٹہ پانی میں بھگو دیں۔ پھر صاف کر کے حسب معمول تین پاؤ چینی ڈال کر شربت بنا لیں۔ پانچ تولہ کی مقدار میں استعمال کرائیں۔ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

تیل اونٹ کٹارہ: اونٹ کٹارہ کی جڑ کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے آتشی شیشی میں ڈالیں اور بذریعہ پتال جنتر بطور چوبہ ٹپکائیں۔ خوراک چار رتی ملائی کے ہمراہ۔ کمزوری کے لئے مفید ہے۔ بیرونی طور پر اس کا تیل طلا کرنا مفید ہے۔

اونٹ کٹارہ سے مقوی دودھ: اونٹ کٹارہ کی جڑ ایک تولہ، پوٹلی باندھ کر ڈیڑھ سیر دودھ میں جوش دیں۔ اس میں ایک سیر پانی اور چار عدد چھوہارے بھی ڈال دیں۔ جب پانی اڑ جائے اور دودھ باقی رہ جائے تو آگ سے اتار کر پی جائیں۔ قوت کو بڑھاتا ہے۔

اونٹ کٹارہ بوٹی سے خالص سونا بنانا: گندھک آملہ سار دو تولہ لے کر اس کے ٹکڑے ٹکڑے بنائیں اور کڑاہی میں بچھا کر رکھ دیں۔ اس کے اوپر اونٹ کٹارہ کا پانی اس قدر ڈالیں کہ ٹکڑوں سے ذرا اوپر آ جائے۔ اس کے اوپر لوہے کا ایک کٹورہ اوندھا رکھ دیں اور لبوں کو جلمندرہ سے جوڑ دیں۔ کڑاہی میں پانی بھر کر نیچے آگ جلائیں۔ جب پانی گرم ہو جائے نکال کر پانی ڈالیں۔ اس طرح سات بار پانی بدلیں۔ اس کے بعد پانی نکال لیں اور کٹورے کو جدا کر دیں۔ گندھک کا تیل موجود ہوگا کہا جاتا ہے کہ یہ تیل اگر تانبے پر لگا دیا جائے تو اس کو خالص سونا بنا دیتا ہے۔

یہ نسخہ بالکل صاف ہے، صرف جلمندرہ کی ضرورت ہے۔ صاحب نسخہ نے قلعی کا ٹانکا لگا کر عمل کیا۔ ایک بار تو ٹانکا سلامت رہا اور تیل نکل آیا لیکن اس کے بعد ٹانکا ہمیشہ جدا ہو جاتا تھا۔ اس کے علاوہ جلمندرہ کا اور کوئی نسخہ نہیں ملا ہے۔

سفوف مقوی: چھلکا جڑ اونٹ کٹارہ پانچ ماشہ، عقرقرحا تین ماشہ، آسگندھ ناگوری چار ماشہ پیس کر حلوے میں ملا کر سات دن کھلائیں اور قدرت کا تماشہ دیکھیں۔ سات روز میں کمزور سے کمزور مریض بھی خوشیوں کو حاصل کرے گا۔ کمزور مریضوں کو نصف خوراک دیں۔

طِلاء خاص: اونٹ کٹارہ کی جڑ کا چھلکا تین ماشہ، دارچینی چار رتی۔ پانی میں نہایت زوردار ہاتھوں سے کھرل کریں اور تھوڑی سی مقدار میں عضو پر لیپ کریں۔ اوپر پان کا پتہ باندھ دیں۔ دو ہفتہ کے استعمال سے مردہ رگوں میں جان پڑ جائے گی۔ اس سے نہ زخم ہوتا ہے نہ آبلہ۔ دوران استعمال ملاپ سے دور رہیں۔ بالکل بے ضرر اور مجرب علاج ہے۔

•••••••••••••••••

Contents

ایرسا

مختلف نام: مشہور نام ایرسا۔ انگریزی اورس روٹ (Orris Root)۔ فارسی میں اسے جڑ بنفشہ کے نام سے پکارتے ہیں لیکن اصل میں بنفشہ سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ ایرسا قدیم دواؤں میں سے ہے۔ یونان کے مشہور اطباء نے اس کا ذکر طبی کتب میں کیا ہے اور اب تک یہ علم الادویہ میں شامل ہے اور کافی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹری میٹریا میڈیکا میں ایکسٹریکٹم آئری ڈس (Extractum Iridis) کے نام سے مستعمل ہے۔

مقام پیدائش: کشمیر، افغانستان و ایران۔

شناخت: یہ سوسن آسمانجونی کی جڑ ہے۔ اس نبات کے پھول نیلے، زرد، سفید قوس وقزح کے ہوتے ہیں اس لئے اس کو ایرسا کہتے ہیں۔ اس کا بازاری نام "جڑ بنفشہ" ہے جو درست نہیں ہے لیکن اس سے بنفشہ کی طرح خوشبو آتی ہے اور ایک سال تک اس کی طاقت بنی رہتی ہے۔ ایرسا کی جڑ گرہ دار، لمبی، چپٹی اور سخت ہوتی ہے اور خوشبودار بھی ہوتی ہے۔ جسے پرفیومری میں استعمال کیا جاتا ہے اور منجنوں میں شامل کرتے ہیں۔ نبات ایرسا کے درمیان سے ایک سیدھی شاخ نکلتی ہے جس کے آخری سرے پر پھول ہوتا ہے۔ بیرونی چھلکا نیلا سرخ اور اندر سے سفید یا زرد سرخی مائل ہوتا ہے۔ ایرسا کا پھول مختلف رنگوں کو لئے ہوتا ہے جیسے قوس قزح ہوتی ہے۔ اس کے پھول کی پنکھڑیوں پر علاوہ مختلف رنگوں کے عام طور پر چھوٹے چھوٹے نقطوں کی قطاریں بھی ہوتی ہیں۔

اس کی جڑ چبانے سے کڑوی معلوم ہوتی ہے اور زبان کو کاٹتی چھیلتی ہے۔ اس کی خشک جڑ کو جب ہاون دستہ میں کوٹا جاتا ہے تو اس کی خوشبو ناک میں جا کر خراش پیدا کر کے چھینکیں لاتی ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے تین گرام۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

فوائد: ایرسا بیرونی طور پر استعمال کرنے سے سوزش اور جلن کی تاثیر رکھتا ہے اور اندرونی طور پر استعمال کرنے سے جلن اور سوزش معلوم ہوتی ہے اور اسہال لاتا ہے۔ ایرسا کو جب پانی میں پیس کر کسی حصہ بدن پر لیپ کیا جاتا ہے تو تھوڑی دیر کے بعد اس جگہ کچھ لذع اور سوزش محسوس ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے اس مقام پر خون زیادہ مقدار میں جذب ہونے لگتا ہے اور جو جگہ سرخ ہو جاتی ہے وہاں گرمی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اس طرح یہ سوزش و جلن کی تاثیر رکھتا ہے۔ اگر اس کو پیس کر نسوار لی جائے تو ناک کی غشاء مخاطی میں اس کا یہی مذکورہ بالا عمل ہوتا ہے اور اس میں لذع ہو کر چھینکیں آنے لگتی ہیں اور غشائے مخاطی سے رطوبت مخاطیہ کا ترشح بڑھ جاتا ہے اور اس طرح اس کی چھینک لانے والی تاثیر عمل میں آتی ہے۔

پرانے زہریلے زخموں پر لگانے سے یہ دوا اس جگہ کو گرمی اور جلن پیدا کر کے وہاں صاف خون کو جذب کرنے کا

موجب ہوتی ہے جس سے اس جگہ کے گندہ مادہ کے صاف ہونے میں مدد ملتی ہے جس سے آخرکار زخم صاف ہو کر خشک ہو جاتے ہیں۔

اندرونی طور پر جب ایرسا کو چبایا جاتا ہے تو زبان پر کڑواہٹ اور سوزش پیدا کرتی ہے جس کے باعث لعاب زیادہ مقدار میں رسنے لگتا ہے اور اس طرح یہ مدر لعاب دہن تاثیر رکھتی ہے۔

اگر اس کو کھلایا جائے تو یہ معدے اور آنتوں میں پہنچ کر بھی لذع اور سوزش پیدا کرتی ہے اور معدے میں خراش پیدا کر کے دست لے آتی ہے۔ جب یہ دوا خون میں شامل ہو کر پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے۔ وہاں تحریک پیدا کر کے بلغم کو خارج کرتی ہے اور بندش ایام کی حالت میں رحم کے عروقِ شعریہ پیدا کر کے ایام لاتی ہے اور گردوں کو تحریک دے کر مدر بول تاثیر کرتا ہے۔

استعمال: ایرسا محمرہ، محلل تاثیر کی وجہ سے اکثر بلغمی وعصبی امراض میں نمونیہ (درد پہلو)، درد سینہ، رعشہ، دھڑ مارے جانے ولقوہ، وجع المفاصل (گنٹھیا) اور عرق النساء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بطور ضماد بھی لگاتے ہیں اور کسی مناسب تیل میں ملا کر اس کی مالش بھی کرتے ہیں اور اس کے پھولوں اور جڑ سے روغن تیار کر کے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان امراض میں مذکورہ بالا طریقہ پر استعمال کرنے سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور اس سے ان امراض کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

وجع المفاصل میں جب کہ جوڑ متورم ہو کر سخت ہو گئے ہوں اس دوا کے لیپ یا مالش کرنے سے اس جگہ خون کا دوران تیز ہو کر اس جگہ کی منجمد رطوبتیں تحلیل ہو کر آرام آ جاتا ہے۔ ورم طحال، خنازیر اور دوسری سوجن میں بھی اس کا ضماد لگانے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔

سردی کی وجہ سے دردسر یا درد شقیقہ کی شکایت ہو تو اس کا لیپ لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ اگر نزلہ وزکام میں بے احتیاطی کرنے سے ناک سے رطوبت کا اخراج بند ہو جائے، سر بھاری ہو جائے اور اس میں دردسر ہونے لگے یا زکام کے بند ہو جانے اور رطوبت کے رک جانے سے ناک کی بدبو کی شکایت پیدا ہو جائے تو ایرسا کو پیس کر بطور ناس استعمال کرتے ہیں۔ اس سے ناک میں لذع پیدا ہو کر چھینکیں آنے لگتی ہیں اور رطوبات کے اخراج سے سر کا بھاری پن و دردسر کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

محمر اور جالی ہونے کی وجہ سے چہرے کے داغ دھبوں، کلف (چھائیاں) دور کرنے کے لئے پانی میں پیس کر طلاء کرتے ہیں۔ مسوں وغیرہ کو تحلیل کرنے کے لئے پانی میں پیس کر طلاء کرتے ہیں۔

منفث بلغم ہونے کی وجہ سے بلغمی کھانسی اور دمہ میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ دنوں کی بندش میں اندرونی طور پر کھلاتے اور بطور فرزجہ استعمال کرتے ہیں۔ مدر بول ہونے کی وجہ سے مرضِ استسقاء میں دیتے ہیں۔

جب آنتوں کا فعل سست ہو جانے سے قبض کی شکایت پیدا ہو جائے، یا آنتوں میں فضلات کے بند ہو جانے سے پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں تو اس کو کھلانے سے جگر اور آنتوں میں تحریک پیدا ہو کر قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور یہ اپنی کیفیت لذع سے کیڑوں کو نکال دیتا ہے۔ حمول کرنے سے چرنوں کو ہلاک کرتا ہے۔

دافع سموم ہونے کی وجہ سے حیوانی اور معدنی سموم مخدرہ کی سمیت کو دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ

Contents

مقام مارگزیدہ پر پچھنے لگا کر یہ دوا پیس کر لگانے سے اس جگہ خون زیادہ جذب ہونے لگتا ہے اور زرد آب کا اخراج بڑھ جاتا ہے جس کے ذریعہ زہر خارج ہو جاتا ہے۔

خوردنی سموم مخدرہ میں اندرونی طور پر کھلانے سے قے لا کر زہر کو معدہ سے نکال دیتا ہے لیکن اس غرض کے لئے اس کو بڑی مقدار میں کھلانے کی ضرورت ہے۔

ایلوپیتھک طب میں ایرسا کا جوہر حاصل کر کے استعمال کیا جاتا ہے جس کو انگریزی میں ایکسٹریکٹم آئری ڈس (Extractum Iridis) اور لاطینی میں آئری سین (Irisin) کہتے ہیں۔

یہ جوہر بھورے کالے رنگ کے سفوف کی شکل میں ہوتا ہے اور اس کا مزا تلخ اور چرپرا ہوتا ہے اور یہ معتدل، مسہل صفرا اور مدر بول تاثیر رکھتا ہے۔

مذکورہ بالا افعال کی وجہ سے فعل جگر کی سستی، غلبہ صفراء، یرقان اور سوء ہضم میں استعمال کرتے ہیں اور مدر بول ہونے کی وجہ سے استسقاء میں دیتے ہیں۔

ایرسا کے آسان وآزمودہ مجربات درج ذیل ہیں

لعوق ایرسا: بلغمی کھانسی اور دمہ میں بلغم کو خارج کر کے پھیپھڑوں کا تنقیہ کرتا ہے۔

ایرسا 50 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 50 گرام، دارچینی 20 گرام کو باریک پیس کر اور چھان کر شہد خالص 360 گرام میں ملائیں۔ مقدار خوراک پانچ پانچ گرام لعوق صبح، دوپہر اور شام دن میں تین بار چاٹیں۔

تیل ایرسا: بدن پر مالش کرنے سے تکان کو دور کرتا ہے۔ لقوہ، دھڑ کے مارے جانے وگنٹھیا اور ذات الجنب وغیرہ میں فائدہ دیتا ہے۔ سردی لگنے سے کسی عضو میں درد ہو، اس کو دور کرتا ہے۔ ناک میں ٹپکانے سے ناک کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اگر ناک میں کیڑے پیدا ہو گئے ہوں تو بھی اس کو قطور کرنے سے مر جاتے ہیں اور ناک کا زخم اچھا ہو جاتا ہے۔ اندرونی طور پر پلانے سے دست لے آتا ہے۔

ترکیب: روغن ایرسا پھولوں سے بھی بنایا جاتا ہے اور اس کی جڑ سے بھی تیار کیا جاتا ہے۔ ایرسا کے تازہ پھول 100 گرام لے کر تلوں کے تیل 500 گرام میں ڈال کر دو ہفتہ دھوپ میں رکھیں۔ موسم گرما میں ایک ہفتہ تک رکھنا کافی ہے۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے دوبارہ اسی طرح پھول ڈال کر چھوڑ دیں اور اسی طرح تیسری بار کریں۔ اعلیٰ درجہ کا روغن ایرسا تیار ہو جائے گا۔

روغن جڑ ایرسا: جڑ ایرسا 50 گرام لے کر نیم کوب کریں اور اس کو ایک کلو پانی میں جوش دیں یہاں تک کہ آدھا کلو رہ جائے۔ اس کو چھان لیں اور 250 گرام تلوں کا تیل (روغن کنجد) ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کو صاف کر کے رکھیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

ضماد ایرسا: ورم طحال، خنازیر اور دیگر اورام وسوجن کو تحلیل کرتا ہے۔

ایرسا 50 گرام، اشق 20 گرام لے کر اشق کو سرکہ 25 گرام میں حل کریں۔ اس کے بعد ایرسا باریک پیس کر ملا لیں اور نیم گرم مقام ماؤف پر لگایا کریں۔

کھال روگ: اگر بیرونی طور پر پھنسیاں، مسے یا داغ وغیرہ ہو جائیں تو ایرسا کو پانی میں پیس کر لیپ کرنا چاہئے۔ اس سے فائدہ ہو جاتا ہے اور جلدی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

دھڑ کا مارا جانا: جب اعصاب میں کمی حس وحرکت ہو کر دھڑ مارا جائے تو ایرسا کا ضماد لگانا یا اس کے تیل کی مالش سے فائدہ ہوتا ہے۔

پرانا زخم: جب کسی جگہ کا زخم بہت پرانا ہو جائے اور بھرنے میں نہ آئے تو اس کو بطور مرہم یا اس کے تیل کو لگانے سے نہ صرف زخموں کی صفائی ہو جاتی ہے بلکہ خون کا دورہ زیادہ ہو کر وہاں مرمت شروع ہو جاتی ہے اور بہت جلد وہ جگہ بھر جاتی ہے۔ معمولی ناسور اور گہرے زخم بھی بھر جاتے ہیں۔

نقوع ایرسا: ایرسا کی جڑ 50 گرام کو $1\frac{1}{4}$ کلو اُبلتے ہوئے پانی میں 20-25 منٹ تک برتن میں بھگو کر رکھیں۔ بعد میں چھان کر بوتل میں ڈال دیں۔ 50 گرام کی مقدار میں دیں۔ بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

ایشرمول/زراوند مدحرج

مقام پیدائش: یہ پودا بنگال کی نیچی زمینوں، گوا، ٹراونکور اور دکن کے جنوب میں عام ملتا ہے۔ نیپال اور سری لنکا میں بھی پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی ایشرمول۔ مشہور نام زراوند مدحرج۔ عربی، فارسی زراوند گرد۔ مراٹھی ساپ سن۔ گجراتی ارق مول، نول بیل۔ بنگالی ایشرمول۔ تیلگو گوبل۔ لاطینی ارسٹولوکیا انڈیکا (Aristolochia Indica) اور انگریزی میں ارسٹولوکیا بریکٹی ایٹا (Aristolichia Bracteata) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ جھاڑی کی شکل کا پودا ہوتا ہے جس کی ٹہنیاں بل کھائے ہوئے زمین پر بچھی ہوتی ہیں۔ اس کے پتے مختلف قسم کے ہوتے ہیں پھول چھوٹے چھوٹے اور گول ہوتے ہیں۔

ایشرمول کے بیج کچھ گولائی لئے ہوئے چپٹے ہوتے ہیں۔ بنگال، گوا، ٹراونکور پر ملنے والے ایشرمول کی جڑیں خوشبودار اور کڑوی ہوتی ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

[illegible] میں بڑی کو زراوند دراز اور چھوٹی کو زراوند مدحرج کہتے ہیں۔ دونوں کی تاثیر لگ بھگ برابر ہے۔ رنگ [illegible] سے سرخی مائل ہوتا ہے، اس دوا کو یونانی حکیم پیشاب لانے اور بندش حیض کے لئے استعمال کراتے ہیں۔

Contents

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: پیشاب کی رکاوٹ اور ایام کی رکاوٹ کے لئے مفید ہے۔ اسی لئے حاملہ کے لئے اس کا استعمال سخت منع ہے کیونکہ اس سے حمل گر جاتا ہے۔ بلغم دور کرنے، پیٹ کے سدے کھولنے اور پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لئے مفید ہے۔ ایشرمول کی خوشبو سے سانپ دور بھاگتے ہیں۔ سانپ کے زہر کو دور کرنے کے لئے یہ بوٹی قدیم زمانہ سے استعمال میں لائی جاتی ہے۔

غیر ممالک کے کئی ڈاکٹروں نے بھی ایشرمول کو سانپ کے زہر کو دور کرنے کے لئے اپنی پریکٹس میں استعمال کیا ہے اور اسے مفید پایا ہے۔ ان کا تجربہ ہے کہ اگر ایشرمول کے تین پتوں کو دس کالی مرچ کے ساتھ اچھی طرح رگڑ کر تھوڑے پانی کے ساتھ سانپ کاٹے کے بے ہوش مریض کے منہ میں ڈالا جائے اور دس منٹ کے بعد پکڑ کر کھڑا کیا جائے تو مریض ہوش میں آ جاتا ہے۔

اس بوٹی سے متعلق اپنی تصنیف میں ڈاکٹر پانس لکھتے ہیں کہ دنیا بھر کی تمام بوٹیوں میں ایشرمول کے مقابلہ میں کوئی بھی ایسی بوٹی نہیں ہے جو سانپ کاٹے کے علاج میں اس کے برابر تریاق ثابت ہوئی ہو۔ ایشرمول سانپ کے زہر کو دور کرنے کے لئے ایک لاثانی بوٹی ہے جو قدیم وقتوں سے لوگوں کے تجربات میں آ رہی ہے۔

ایشرمول سے سانپ کے زہر کا علاج

سانپ کے کاٹنے کی جگہ پر ایشرمول کے پتوں کو مسلنا چاہئے۔ بعد میں اس کے اور دو تین پتوں کو سات آٹھ کالی مرچ کے ساتھ باریک پیس کر کچھ پانی میں ملا کر سانپ کاٹے مریض کو پلا دیں۔ اس وقت اگر مریض ہوش میں نہ بھی ہو تو بھی کسی طرح اُس کے حلق کے اندر یہ دوا پہنچنی چاہئے۔ یہ بہت ضروری ہے تاکہ مریض کو ہوش آ جائے۔

اگر ایشرمول کے پتے نہ مل سکیں تو اس کی جڑ بھی کام میں لائی جا سکتی ہے، پانچ سے دس گرام جڑ کو صاف پانی سے دھو کر 15-20 کالی مرچ کے ساتھ پانی میں پیس کر چھان کر پلانا مفید ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو 20-20 منٹ کے بعد اس کی دو تین خوراکیں مندرجہ بالا طریقہ سے استعمال کرائی جاتی ہیں۔

ماہرین طب آیورویدکی رائے میں ایشرمول نہ صرف سانپ کے زہر بلکہ بچھو، چوہا و افیم کے زہر کو بھی دور کرنے کے لئے کامیاب علاج ہے۔

ایلوپیتھک ڈاکٹر وامن گنیش ڈیسائی کی رائے

ایشرمول کو اگر بخار میں استعمال کرایا جائے تو پریشان کر رہا دردسر دور ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔ پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ موسمی بخار (ملیریا) کے لئے مفید ہونے کے علاوہ جوڑوں کا درد دور ہوتا ہے۔ بیرونی طور پر اس کے پتوں کو پانی میں رگڑ کر لیپ کرایا جاتا ہے۔

فلپائن کے لوگ بھی ایشرمول کے زہر کو دور کرنے کے لئے فوائد کو اچھی طرح سے جانتے ہیں اور وہاں کے لوگ زہریلے کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے پر ایشرمول کی جڑ کو پانی میں پیس کر استعمال میں لاتے ہیں۔

••••••••••••••••

اِیکھ (گنا)

مختلف نام: مشہور نام گنا - فارسی نیشکر - ہندی ایکھ، گنا - سنسکرت و بنگالی ایکھو مرہٹی، اُوس - گجراتی، جھورڑی - پنجابی چڑوں - انگریزی شوگر کین (Sugarcane) اور لاطینی میں سیکرم ایلبم (Saccharum Album) کہتے ہیں۔

ایکھ (گنے) سے سبھی واقف ہیں۔ گرمی کے موسم میں اکثر دکانیں کھل جاتی ہیں جو مشین (بیلنے) سے گنے کا رس نکال کر فروخت کرتی ہیں۔ موسم گرما میں گنے کا نکلا ہوا رس پینا اچھا تو ہے مگر اس کی بجائے اسے چھیل کر گنڈیریاں کر کے چوسنا زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ اس طرح رس صاف ملتا ہے اور دانتوں کی ورزش بھی ہوتی ہے۔

یہ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں ہر جگہ ملتا ہے۔ اس کے رس سے بنا گڑ، شکر، کھانڈ (چینی)، مصری وغیرہ بازاروں میں عام ملتے ہیں۔ پرانا گڑ عام طور پر پنساریوں سے ہی ملتا ہے۔

شناخت: گنے کی کھیتی گاؤں گاؤں میں کی جاتی ہے۔ آیوروید میں گنے کی 13 قسمیں بتائی گئی ہیں۔ اس کی اونچائی 6 سے 12 فٹ ہوتی ہے۔ جن پر چھ چھ یا سات سات انچ پر گانٹھیں ہوتی ہیں اور سرے پر تین چار فٹ لمبی اور دو تین انچ چوڑی پتیاں ہوتی ہیں جن کو گینڈا کہتے ہیں۔ یہ پتے مویشیوں کے لئے چارے کا کام دیتے ہیں۔ پتوں کے کنارے تیز ہوتے ہیں۔ گنے کی فصل تیار ہونے میں لگ بھگ بارہ مہینے لگ جاتے ہیں۔ جنوری فروری میں گنا بویا جاتا ہے اور اگلے سال جنوری تک یہ پک کر کاٹنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ گنے کو کولہو (بیلنے) میں دبا کر رس نکالا جاتا ہے۔ جسے پکا کر گڑ، شکر و کھانڈ (Unrefined Sugar) بنائی جاتی ہے۔ گنے سے چینی کی فیکٹریوں میں صاف چینی (Refined Sugar) بنائی جاتی ہے۔ اسی سے ہی مصری بنائی جاتی ہے۔

مقدار خوراک: رس 25 سے 60 گرام، جڑ 3 گرام سے 20 گرام (بطور جوشاندہ) گڑ 20 سے 50 گرام۔

مزاج: یونانی طب کے مطابق گنا (ایکھ) پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں تر ہے۔ گڑ دوسرے درجہ میں گرم تر و پرانا گڑ گرم و خشک ہے۔ چینی سفید پہلے درجہ میں گرم اور تر، شکر سرخ شکر سفید سے زیادہ گرم ہوتی ہے۔ پرانی ہونے پر شکر کی تری کم اور خشکی زیادہ ہو جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: پانی 90.2%، پروٹین 0.1%، چکنائی 0.2%، معدنی اجزاء 0.4% کاربوہائیڈریٹ 9.01%، کیلشیم 0.1%، فاسفورس 0.1%، لوہا 1.1%۔

Contents

گڑ کے مقوی اجزاء میں: پانی 3.9%، پروٹین 0.1%، چکنائی 0.1%، معدنی اجزاء 0.6% کاربوہائیڈریٹ 9.50%، کیلشیم 0.8%، فاسفورس 0.4%، لوہا 1.4%۔

فوائد: گنا (اکھ) کا خاص استعمال گڑ، چینی، شکر اور مصری وغیرہ بنانے میں کیا جاتا ہے۔ عام طور پر اس کا رس پیا جاتا ہے۔ آیورویدک اور یونانی میں گنے کو چوس کر کھانا اچھا بتایا ہے۔ آیوروید گرنتھ ''سشرت سنگھتا'' کے مطابق دانتوں سے داب کر رس چوسنے پر گنا کوئی نقصان نہیں دیتا اور اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اس لئے ہمیشہ گنا چوس کر استعمال کرنا چاہئے۔

گنے کا رس استعمال کرنے کا بہترین طریقہ: 250 گرام گنے کا رس، 6 گرام ادرک کا رس، 6 گرام لیموں کا رس، کالا نمک اور بھونا ہوا زیرہ مناسب مقدار میں لے کر سب کو ملا لیں اور پی جائیں۔ اس سے منہ کا ذائقہ اچھا رہے گا، بھوک زیادہ لگے گی، دل خوش رہے گا۔ جیسا کہ اوپر لکھ آئے ہیں کہ گنے کو چوس کر کھانا ہی صحت کے لئے درست ہے۔ مشینوں کے ذریعے نکالا ہوا گنے کا رس دیر سے ہضم ہونے کے علاوہ نقصان بھی پہنچا سکتا ہے کیونکہ اس میں صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا۔

یرقان، جگر کی کمزوری، ہچکی اور پیاس کے مریضوں کو گنا چوس کر ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر ہوتا ہے اور پیشاب کی بندش و جلن میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جسم کی تھکاوٹ دور ہوتی ہے اور چستی آتی ہیں۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جسم کا دبلا پن دور ہو جاتا ہے۔ نیز مرچ، مصالحہ دار اور تلی ہوئی چیزوں کے استعمال سے جو نقائص پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔

انار کے رس کے ساتھ گنے کا رس ملا کر پینے سے خونی دست اور آنولے کے رس کے ساتھ گنے کا رس ملا کر پینے سے پیشاب کی نالی کی سوجن دور ہو جاتی ہے اور شہد کے ساتھ گنے کا رس ملا کر پینے سے قے دور ہو جاتی ہے۔

گڑ محنت کرنے والوں کے لئے ایک اچھی خوراک ہے۔ اس میں کیلشیم (چونا) کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ محنتی لوگوں کو دیگر چیزیں کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ ساتھ ہی فاسفورس کی مقدار بھی اس میں کم نہیں ہے۔ آنکھ کی حفاظت کرنے والا وٹامن اے بھی اس میں بہت پایا جاتا ہے۔ زیادہ محنتی لوگوں کو کیلوریز کی ضرورت پڑتی ہے۔ وہ بھی اس سے گڑ میں ٹھونس ٹھونس کر اللہ تعالیٰ نے بھر دی ہے۔

آیوروید و یونانی میں گڑ کا استعمال

آیوروید و یونانی میں گڑ کی بہت اہمیت ہے۔ کوئی بھی آسو آرشٹ بغیر گڑ کے نہیں بنایا جا سکتا ہے۔ یونانی طب میں بھی کئی ادویات میں گڑ کا استعمال لازمی ہے۔

طب یونانی میں گڑ کو گرم بتاتے ہوئے گرم مزاج لوگوں کے لئے نقصان دہ بتایا گیا ہے۔ یہ پیٹ کو صاف کرنے والا، آنتوں اور رحم (بچہ دانی) کی کمزوری کو دور کرنے والا ہے۔ کف (بلغم) صاف کرنے، کھانسی، دمہ کو فائدہ پہنچانے اور چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

ریاحی امراض میں گڑ سونٹھ کے ساتھ اور بدہضمی میں پپلی کے ساتھ بہت مفید ہے۔

جو بچے ہڈیوں کی کمزوری، دانتوں کے نقائص یا کیلشیم کی کمی میں مبتلا ہیں۔ اُن کو ہمیشہ ہی چینی کی جگہ مناسب گڑ دینا چاہئے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بھی یہ ایک بہت اچھی خوراک ہے۔ چونکہ یہ کیلشیم سے بھرپور ہے۔ اگر بچوں کو مناسب مقدار میں دودھ نہ ملے تو انہیں موسم کے مطابق ہر روز گڑ دینا چاہئے۔

گڑ دل اور جگر کے لئے بھی اچھی خوراک ہے۔ گڑ گلوکوز کے برابر ہی مفید ہے۔ جسم میں گلوکوز جو کام کرتا ہے گڑ بھی وہی کام کرتا ہے۔ صرف گڑ کے استعمال سے ہی کئی امراض دور کئے جا سکتے ہیں لیکن چیت کے مہینے میں گڑ کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

گڑ کے مندرجہ ذیل مجربات بہت ہی مفید ہیں:

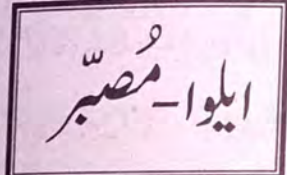
پیٹ کے کیڑے: گڑ میں پلاس کے بیج مناسب مقدار میں ملا کر کھلانے سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

کھانسی: ادرک کے رس میں گڑ لینے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

پیٹ کی گیس: سونٹھ کے ساتھ گڑ کھانے سے پیٹ کی گیس کا عارضہ ٹھیک ہو جاتا ہے اس لئے گڑ کو تردوش ناشک کہا جاتا ہے۔

ممنوع: گنے کا رس و گڑ، چینی اور شکر وغیرہ ذیابیطس یعنی مدھومیہ کے مریضوں کے لئے سخت منع ہے۔ دانتوں کے مریضوں خاص طور پر پائیوریا والوں کے لئے بھی اس کا استعمال منع ہے۔ گنا میٹھا ہونے کی وجہ سے اس پر کیڑا حملہ کرتا ہے اور کیڑا اس کی پوریوں میں رہ جاتا ہے۔ مشین سے رس نکالنے کی صورت میں کیڑا بھی ساتھ ہی پل جاتا ہے اس لئے مشین کا رس نہیں پینا چاہئے، اس سے کئی قسم کے امراض ہونے کا بہت خطرہ ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••

ایلوا - مُصَبّر

مختلف نام: مشہور نام ایلوا - عربی مصبّر - مراٹھی کالا بول - گجراتی ایلیو - بنگالی گھرت کماری، مصبّر - ہندی ایلوا - سنسکرت، سندھی ایریو - فارسی صبر - انگریزی ایلوز (Aloes)۔

شناخت: ایک قسم کا عصارہ ہے جو گھیکوار (کنوار گندل بوٹی) کے پتوں کے رس سے بنایا جاتا ہے۔ گھیکوار (کنوار گندل) جو ایلوا جزیرہ سقوطرہ اور زنجبار سے آتا ہے۔ وہ صبر سقوطری کے نام سے ملتا ہے۔ اس کا رنگ لگ بھگ کالا ہوتا

ہے۔اس کی ڈلیاں چکنی اور شیشہ کی مانند شفاف ہوتی ہیں۔ذائقہ سخت کڑوا اور جی متلا دینے والا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک بدرجہ دوم۔

مقدار خوراک: ایک سے دو رتی۔

فوائد: قبض کشا ہے، دست لاتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے، زنانہ ایام کھولتا ہے، ریاح کو تحلیل کرتا ہے، تیز جلاب ہے۔

ایلوا بنانے کی ترکیب: گھیکوار کے پتوں کے رس سے ایلوا بنایا جاتا ہے۔یہ گھیکوار کے پتوں کے رس کو سکھا لینے سے بنتا ہے جو پیلا پن اور لالی لئے ہوئے کالے رنگ کی چمکدار ڈلیاں ہوتی ہیں۔پانی میں ڈالنے سے پانی کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے۔

گھیکوار کے رس کو پتھر کے برتن میں اکٹھا کر کے سکھالیں، یہی اصلی مصبر ہے۔دوسرا طریقہ گھیکوار کے رس کو ایک پتھر کے برتن میں ڈال کر نرم آگ پر رکھ دیں۔جب گاڑھا ہو جائے تو دھوپ میں سکھالیں۔

پتوں کا رس اکٹھا کرنے کی ترکیب: ایک مٹی کی ہانڈی کے پیندے میں کچھ سوراخ کر کے اس میں گھیکوار کے پتوں کے ٹکڑے ٹکڑے کر کے چھیل کر بھر دیتے ہیں اور اس ہانڈی کو ایک دوسری چوڑے منہ والی ہانڈی پر رکھ دیتے ہیں تاکہ سوراخوں کے راستے گھیکوار کا رس نکل کر نیچے کی ہانڈی میں گرتا رہے۔کبھی کبھی اوپر والی ہانڈی میں لکڑی ڈال کر ہلا کر گھیکوار کے ٹکڑوں کو الٹ پلٹ کر دیتے ہیں تاکہ پتوں کا سارا رس نیچے کی ہانڈی میں گر جائے۔پھر نیچے کی ہانڈی سے رس نکال کر پتھر کی کونڈی میں رکھ کر سکھا لیتے ہیں۔پھر بھی ہندوستان میں کاٹھیاواڑ، میسور اور مدراس سے عام مل سکتا ہے۔علاوہ ازیں مصبر ایبے سینیا، جزیرہ سقوطرہ سے بھی آتا ہے۔

ایلوا (مصبّر) صاف کرنے کی ترکیب: بازار میں جو مصبر ملتا ہے اس میں ریت، مٹی، لکڑی اور پتے ملے ہوتے ہیں اس لئے ادویات میں ڈالنے سے پہلے اس کو صاف کر لینا چاہئے۔ایلوا کو چار گنا ابلتے ہوئے گرم پانی میں گھول کر کچھ دیر تک رکھا رہنے دیں تاکہ مٹی وغیرہ نیچے بیٹھ جائے پھر اوپر کا پانی نتھار لیں اور آگ پر رکھ کر سکھالیں۔یہی اصلی ایلوا (مصبر) ہے۔

دوسری ترکیب یہ ہے کہ ایلوا کو گرم پانی میں گھول کر کپڑے سے چھان لیں اور اسے دھوپ میں سکھالیں لیکن پہلی ترکیب زیادہ بہتر ہے۔

ایلوا (مصبر) کے مجربات درج ذیل ہیں:

قبض: ایلوا 50 گرام، ہیرا کسیس بڑھیا ہرے رنگ کا 50 گرام۔دونوں کو مٹی کے صاف نئے برتن میں $1\frac{1}{4}$ کلو پانی میں ڈال کر بھگو دیں۔گھل جانے پر موٹے کپڑے سے چھان لیں اور دھیمی دھیمی آگ پر خشک کریں۔گاڑھا ہونے پر گھوٹ کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔رات کو سوتے وقت ایک گولی پانی سے نگل لیں۔یہ گولیاں مروڑ، اینٹھن کچھ نہیں

کرتی ہیں۔صبح ایک یا دو دست صاف آجاتے ہیں۔ہاضمہ کو تیز کرتی ہیں۔

دیگر: ہیرا کسیس 50 گرام، مصبر شدہ 50 گرام۔دونوں کو کھرل کر لیں اور ایک ایک رتی کی پانی کی مدد سے گولیاں بنالیں۔رات کو ایک گولی پانی سے دیں۔صبح پاخانہ کھل کر آجاتا ہے۔

بندش ایام: ایلوا دو گرام، ہیرا کسیس ایک گرام، کیسر اصلی ایک گرام۔تینوں کو عرق سونف کے ساتھ کھرل کر کے گولیاں بنالیں۔ایام آنے سے پہلے ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو پانی سے کھلائیں۔ایام کی رکاوٹ دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

سوجن: چونے کے پانی کے ساتھ ایلوا پیس کر لیپ کرنے سے سوجن کو آرام آجاتا ہے۔

بندش ایام: مصبر شدہ، ہیرا کسیس، مرکی، ہینگ خالص ہر ایک 20 گرام۔پانی کے ساتھ نخود کے برابر گولیاں بنالیں اور وقت ضرورت ایک گولی ہمراہ عرق سونف یا نیم گرم پانی سے دیں۔بندش ایام کے لئے مفید ہیں۔

دیگر: مصبر شدہ، ریوند خطائی، افسنتین، کیسر ہر ایک تین گرام، ہیرا کسیس دو گرام، تمام ادویات کو باریک کر کے چنے کے برابر پانی کی مدد سے گولیاں بنائیں۔خوراک ایک گولی ہمراہ شربت بزوری دیں۔

دیگر: مصبر شدہ دس گرام ہیرا کسیس 3 گرام، زعفران (کیسر) 6 گرام، کستوری خالص ایک گرام سب دواؤں کو کوٹ چھان کر پانی کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ عرق سونف دیں۔چار پانچ دن کے استعمال سے ایام جاری ہو جاتے ہیں۔

دیگر: مصبر شدہ، ہیرا کسیس، ہینگ بریاں بڑھیا، سہاگہ بریاں تمام ادویہ برابر برابر لے کر گھیکوار (کنوار گندل) کے رس میں کھرل کر کے دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔ایام جاری ہونے سے پہلے ایک سے دو گولی صبح و شام ہمراہ عرق سونف یا پانی سے دیں۔ایام کے دنوں میں بھی جاری رکھیں۔

دیگر: مصبر شدہ ایک رتی، ہیرا کسیس $1\frac{1}{2}$ رتی، سفوف دارچینی ایک رتی۔ہر سہ ادویہ کو شہد خالص میں ملا کر دو گولیاں بنائیں۔ایسی ایک سے دو گولی صبح اور شام پانی سے دیں۔

دیگر: مصبر شدہ اصلی 10 گرام، مرکی 40 گرام، کیسر 10 گرام، کشتہ فولاد خالص 10 گرام، ہینگ خالص 10 گرام۔شہد میں ملا کر چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ایک گولی صبح و ایک گولی شام ایام آنے سے دس دن پہلے دیں۔بے قاعدگی ایام، کمی خون، درد ایام و امراض نسواں کے لئے مفید ہے۔

ایلوا (مصبّر) کے مشہور مرکبات

حب تنکار: مصبر شدہ 56 گرام، سہاگہ 7 گرام، اجوائن خراسانی $8\frac{3}{4}$ گرام، مرچ سیاہ 42 گرام، شیرہ

Contents

گھیکوار (کنوار گندل) میں چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک سے دو گولی رات کو سوتے وقت کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت پانی سے دیں۔ بھوک لگاتی ہے۔ دائمی قبض کو دور کرتی ہے اور پیٹ کو بڑھنے سے روکتی ہے۔

حب تلی: نوشادر، ہیرا کسیس، مصفیٰ شدہ، زیرہ سیاہ، سہاگہ ہر ایک دس گرام۔ رس گھیکوار میں کھرل کر کے نخود کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح، ایک دوپہر اور ایک شام پانی کے ساتھ دیں۔ تلی کے بڑھ جانے سے جتنے عوارض پیدا ہو گئے ہوں۔ ان گولیوں کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔

حب سورنجاں: ایلوا (مصفیٰ) شدہ، چھلکا ہرڑ زرد (پیلی)، سورنجاں میٹھی برابر برابر لے کر پیس لیں اور ہری کو کے پانی میں گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ خوراک 2 سے 4 گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ دیں۔ اگر اجابت زیادہ ہونے لگے تو گولیوں کی مقدار کم کر دیں۔

جوڑوں کے درد اور عرق النساء میں بہت ہی مفید ہے۔ زبردست قبض کشا ہے۔

حب ملین: ایلوا (مصفیٰ) صاف شدہ، ست ملیٹھی، الائچی خورد، سقمونیا مشوی، مصطگی رومی، گل بنفشہ، سونٹھ ہر ایک 10 گرام۔ سب کو باریک کر کے عرق گلاب کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور سایہ میں خشک کر کے محفوظ رکھیں۔ ایک سے دو گولی رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے دیں۔ قبض دور کرنے کے لئے یہ گولیاں مجرب و آزمودہ ہیں۔

حب عصارہ: ایلوا (مصفیٰ) شدہ، عصارہ ریوند ہر ایک دس دس گرام، مصطگی رومی 5 گرام۔ ان سب کو کوٹ چھان کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: دو گولی سے تین گولی ہمراہ نیم گرم پانی رات کو سوتے وقت دیں۔ دست آور ہے۔ درد سر و قبض کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

ایلیم سٹائیوم - لہسن

اس کا مشہور نام لہسن - پنجابی تھوم - بنگالی راتھن - ہندی لہسن اور انگریزی میں گارلک (Garlic) کہتے ہیں۔

زمانہ قدیم سے یہ بطور دوا استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ یورپ اور امریکہ کے بہت سے ڈاکٹروں کے خیال میں یہ ایک زبردست جراثیم کش دوا ہے۔ زخموں کو فوری مندمل کرنے میں بھی یہ اونچا مقام رکھتی ہے۔ 1919ء کی پہلی جنگ عظیم میں زخمی سپاہیوں کو بڑے مہلک اور گہرے زخم ملٹری سرجنوں نے اسی سے درست کئے تھے۔ بہت سی خارجی تکلیفوں میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن کا رس دو ایک قطرے کان میں ڈالتے رہنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ اسے چار گنا پانی میں ڈال کر لوشن تیار کر لیں۔ یہ لوشن بڑے بڑے زہریلے زخموں پر لگانے سے پیپ خشک ہو کر زخم بہت جلد بھرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

[illegible] حلق متورم ہو گیا ہو اور سانس لینا دشوار ہو جائے تو اس کے رس کو مقام ماؤف پر چند روز لگاتے رہنے
[illegible] ڈپتھیریا میں جب [illegible] غرارے کرانے سے تکلیف بالکل دور ہو جاتی ہے۔

[illegible] پانی میں ملا کر غرارے [illegible] بچھو کے ڈنک مارنے کی جگہ پر اسے کاٹ کر باندھ دینے سے سخت جلن اور درد وغیرہ کو آرام آ جاتا ہے۔ لہسن میں [illegible] کثیر مقدار میں ہوتا ہے جس کی وجہ سے جسمانی غدود میں تحریک ہو کر تمام پیدا شدہ زہر نکل جاتے ہیں۔ اگر موٹے [illegible] لوگ اسے استعمال کرتے ہیں تو ان کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ کئی طبی ماہروں کا کہنا ہے کہ مناسب مقدار میں لہسن کھانے سے انسان بہت جلد بوڑھا نہیں ہونے پاتا ہے کیونکہ اس سے خون کی رگیں سخت نہیں ہوتی ہیں۔

[illegible] پھیپھڑوں کے نزلی امراض میں تو لہسن سے بنی ہومیو پیتھک دوا ایلیم سٹائیوم بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ جب کہ بلغم [illegible] کی ہوا نالیوں میں متواتر خرخر کی آواز پیدا کرتی ہو۔ مریض جب بستر سے صبح اٹھتا ہو تو کھانسی کے ساتھ لیسدار بلغم خارج ہوتا [illegible] مرض سل میں اس کے استعمال سے کھانسی کم ہو جاتی ہے۔ بخار دور ہو کر نیند بھی باقاعدہ آنے لگتی ہے۔ جب مریض کے پھیپھڑوں سے خون آئے جو تھوکتے وقت زیادہ خارج ہو تو ایسی صورت میں اس کے مدر ٹنکچر کے پانچ سات قطرے تھوڑے پانی میں ملا کر دن میں تین چار مرتبہ پلانے سے چند ہی دنوں میں خون تھوکنے کا خطرناک مرض دور ہو جاتا ہے۔ میں نے ایسے کئی مریضوں کو استعمال کرایا ہے، کبھی ناکامی نہیں ہوئی۔ اگر مدر ٹنکچر دستیاب نہ ہو تو لہسن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے دن میں کئی مرتبہ کھلانے سے بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔ جب کھانا کھانے کے بعد یا رات کو منہ میں میٹھا پانی بہت آتا ہو تو اس دوا سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ ایلیم سٹائیوم مدر ٹنکچر کے علاوہ 3x اور 6x کی طاقتوں میں بھی دی جاتی ہے۔ (ڈاکٹر محمود انصاری رجسٹرڈ ہومیو پیتھک پریکٹیشنرز)

ایلیم سٹائیوم - لہسن، دل کے امراض و موٹاپا کے لئے مفید

ابھی حال ہی میں حیران کن ریسرچ ہوئی ہے کہ لہسن کا لگاتار استعمال معدہ کے کینسر سے بچاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پتانوں و خوراک کی نالی میں بھی کینسر ہونے کا خطرہ رک جاتا ہے۔ لہسن کینسر پیدا ہونے والے "ایفلوٹاکسن" کی ذرن کو روکتا ہے جو مکئی و مٹر کے دانے میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایک قسم کا کینسر پیدا کرنے والا جزو ہوتا ہے۔

موٹاپا دل کے مرض کی خاص وجہ بنتا ہے۔ اس کے لئے لہسن کولیسٹرول کا کام کرتا ہے۔ اس لئے اس کا لگاتار استعمال چربی پگھلاتا ہے۔ موٹاپا اور امراض دل دونوں سے بچا جا سکتا ہے۔ دل کے امراض کے معالج دل کا حملہ روکنے کے لئے اسپرین کی ایک گولی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس سے خون پتلا رہتا ہے کیوں کہ خون میں چربی ہونے کی وجہ سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے جس سے خون کی نالیوں میں خون رک جانے سے دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ اس سے معدہ پر کوئی برا اثر نہیں ہوتا۔ چونکہ اسپرین کھانے سے پیٹ کے اندر زخم ہو جاتے ہیں اس لئے اسپرین سے لہسن زیادہ مفید ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

ب

بابُونہ

مختلف نام: اردو بابونہ- عربی بابونج- فارسی بابونک- ہندی بابونہ- یونانی فاملاملون- سندھی بابونو- انگریزی کیمومائل (Chamomile) اور لاطینی میں میٹریکاریا کیموملالینن (Matricaria Chamomilla Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: بابونہ کے نام سے مارکیٹ میں اس کے پھول ملتے ہیں جو خوشبودار سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ انہیں ہی "پھول بابونہ" کہا جاتا ہے۔ اس پودے کی جڑ بھی "جڑ بابونہ" کے نام سے دوا کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بوٹی اپنے آپ پیدا ہوتی ہے یا بوئی جاتی ہے۔ اس کے پتے چھوٹے، باریک اور کسی قدر لمبے ہوتے ہیں اور شاخیں ہری، نازک اور باریک ہوتی ہیں۔ اس کا قد ایک ہاتھ تک لمبا ہوتا ہے۔ اس میں کثرت سے چھوٹی شاخیں ہوتی ہیں۔ اس کے پھولوں کی اکہری اور دوہری گھنڈیاں ہوتی ہیں۔ اکہری قسم کے پھولوں کی رنگت پیلی اور سفید ہوتی ہے۔ وہ ٹلی کی طرح سفید لمبے اور

پیلے ہوتے ہیں۔ دوہرے قسم کے پھول صرف سفید رنگ کے ہی ہوتے ہیں۔ دونوں قسم کے پھولوں میں پنکھڑیاں گھنڈی کے گرد لگی رہتی ہیں۔ ایک قسم کا پھول نیلا بھی ہوتا ہے جسے طبیب فرفیری کہتے ہیں۔ یہ قسم نایاب ہے لیکن سب سے زیادہ اچھی ہے۔

پیلے پھول والا بابونہ پہاڑی ہوتا ہے۔ ان میں سے عمدہ وہ ہے جو چھوٹا اور خوشبودار ہوتا ہے جس سے سیب کی طرح خوشبو آتی ہے۔ سفید پھول والا بابونہ بڑی قسم کا ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کی خوشبو اتنی تیز نہیں ہوتی اور وہ ذائقہ میں پھیکے ہوتے ہیں۔ اس قسم کا بابونہ زیادہ تر مصر میں پایا جاتا ہے۔ بابونہ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پایا جاتا ہے۔

سائنٹیفک تحقیقات: کیمیاوی تجزیہ سے اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:
روغن فراری، سیلی سلک ایسڈ، اپی جینن نامی ایک گلوکوسائیڈ وغیرہ۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے تین گرام تک۔

فوائد: حکیم جالینوس وحکیم ویسقورلاوس نے سب سے پہلے اس پر تجربات کئے ہیں اور پھول بابونہ کو ملیریائی بخاروں میں بہت ہی مفید پایا ہے۔ بابونہ کے آسان طبی مجربات درج ذیل ہیں:

دردِ سر: پھول بابونہ کا پانی میں لیپ بنا کر ماتھے پر لیپ کریں۔ سردی کے دردِ سر میں مفید ہے۔

دردِ چشم: آنکھوں کے درد میں اس کے جوشاندہ کو چھان کر آنکھیں دھونے سے آنکھوں کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

منہ کے چھالے: اگر منہ میں چھالے ہوں تو بابونہ کے چبانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

چوٹ: پھول بابونہ کے جوشاندہ یا پلٹس سے چوٹ والے مقام پر سینکائی کریں، آرام آ جائے گا۔ موچ آ جائے تو اس کے لئے بھی مفید ہے۔

دردِ کان: پھول بابونہ دس گرام کو 100 گرام پانی میں 24 گھنٹے بھگو رکھیں پھر آگ پر جوش دیں جب 25 گرام رہے تو تلی کے تیل 100 گرام میں اس پانی کو جلالیں اور چھان کر تین چار قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔ کان سے کم سننے اور سوجن کے لئے مفید ہے۔

جوڑوں کا درد: پھول بابونہ پانی میں پیس کر درد والے جوڑ پر ضماد کریں، آرام آ جائے گا۔

پتھری گردہ ومثانہ: پھول بابونہ 3 گرام، 50 گرام پانی میں بھگو کر جوش دے کر چھان کر استعمال کریں۔ پتھری گردہ ومثانہ توڑنے کے لئے مفید ہے۔

Contents

بابونہ کے آسان مجربات

رُب بابونہ: پھول بابونہ 35 گرام لے کر دو کلو پانی میں چھ گھنٹے تر کریں، اس کے بعد آگ پر یہاں تک پکائیں کہ پانی آدھا کلو باقی رہ جائے۔ پھر اسے کپڑے میں چھان کر صاف کر لیں اور اس میں باریک پسا ہوا نوشادر 12 گرام ملا کر اس قدر پکائیں کہ تمام پانی خشک ہو جائے۔ معدہ، جگر و دل کو طاقت دیتا ہے۔ ہاضمہ بڑھاتا ہے۔ خوراک دو گرین لے کر چار گرین تک پانی میں گھول کر دیں۔

عرق بابونہ: پھول بابونہ ایک حصہ، پانی 20 حصہ، آٹھ گھنٹہ پانی میں بھگو دیں بعد میں بطریق معروف 10 حصہ عرق کشید کریں۔ بدن کے ورموں کے لئے مفید ہے۔

خوراک: 25 گرام دن میں دو بار دیں۔

تیل بابُونہ: پھول بابونہ تازہ 300 گرام لے کر کوٹ لیں اور ان کی ٹکیاں سی بنا لیں اور ایک کلو تلی کے تیل میں بریاں کریں۔ جب جلنے کے قریب ہو جائیں تو ان کو نکال کر تیل صاف کر لیں۔ جوڑوں کے درد اور سوجن میں اس تیل کی نیم گرم مالش بہت مفید ہے۔ اس تیل میں روئی کا پھاہا تر کر کے رحم میں رکھنا ورم رحم کے لئے بھی مفید ہے۔

دیگر: بابونہ کے پھول 100 گرام، تلی کا تیل 400 گرام شیشی میں ڈال کر 40 دن دھوپ میں رکھیں۔ اس کے بعد چھان کر کام میں لائیں۔ ریاحی درد، درد کمر اور جوڑوں کے درد میں اس کی نیم گرم مالش بہت ہی مفید ہے۔

سرمہ بابونہ: سرمہ سیاہ کو بابونہ کے پھولوں کے رس میں ایک ہفتہ کھرل کر کے خشک کر لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ یہ سرمہ تمام امراض چشم کے لئے مفید ہے۔

معجون فلاسفہ: جوڑوں کے درد، درد کمر اور بار بار پیشاب آنے میں مفید ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کمزوری کا بھی کامیاب علاج ہے۔

جڑ بابونہ، سونٹھ، کالی مرچ، پپلی، دارچینی، آملہ، چھلکا بہیڑہ، شیطرج ہندی، زراوند مدحرج، خصیۃ الثعلب، گری چلغوزہ، ہر ایک 30 گرام، بیج بابونہ 15 گرام۔ مویز منقی (دانے نکال کر) 90 گرام۔ باریک پیس کر اس میں 3 گنا شہد خالص ملا کر معجون بنائیں۔ بقدر 6 گرام دودھ نیم گرم سے لیں۔ سرد مزاج اور بوڑھوں کے لئے بہت مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

باپچی

مختلف نام: مشہور نام باپچی۔ ہندی باپچی۔ سنسکرت داکوچی۔ تیلگو کاربوگی۔ لاطینی (Psoralea Corylifolia)۔

شناخت: یہ بوٹی بنگال، بمبئی اور ہندوستان کے دوسرے میدانی علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ راجپوتانہ کی باپچی سب سے بڑھیا ہوتی ہے۔ اس کا پودا تین فٹ تک لمبا، تنا، شاخیں خانے دار جن میں نمدر پروئے ہوتے ہیں اور کہیں کہیں سفید روئیں بھی پائی جاتی ہیں۔ پھولوں کے خوشے لگتے ہیں۔ بیساکھ اور جیٹھ کے مہینوں میں اس کا پودا خشک ہو جاتا ہے اور اس کے بیج گر جاتے ہیں۔ برسات شروع ہوتے ہی بیجوں سے نئے پودے اُگ آتے ہیں۔ جب اس کے پھول جھڑتے ہیں تو ان کی جگہ غلاف دار سفید گول گول پھلیاں لگتی ہیں۔ ایک گچھے میں تین یا چار پھلیاں ہوتی ہیں۔ پھلیوں کی خوشبو مکو کی طرح ہوتی ہے۔ بیج سیاہ رنگ کے قدرے چپٹے اور قدرے گول ہوتے ہیں۔

فوائد: باپچی کو مدبر (شدھ) کر کے استعمال کریں تا کہ اس کی مضرت دور ہو اور اثرات میں اضافہ ہو جائے۔ باپچی مرض برص، پھلبہری (لیکوڈرما)، (Leucoderma) کی خاص دوا ہے۔ اس مرض کے علاج میں ایلوپیتھک، آیورویدک اور یونانی طب کے حاملان نے باپچی کو زوداثر قرار دیا ہے۔ ڈاکٹری طریقہ علاج میں باپچی آئل جس کا تجارتی نام (Ludermol) ہے، داغوں پر لگانے کیلئے عمدہ دوا ہے۔ مقام ماؤف پر برش سے دن میں دو تین بار لگایا جائے۔ دیسی طریقہ علاج میں باپچی کا تیل بذریعہ پتال جنتر نکال کر داغوں پر لگائیں۔

سفید داغوں (پھلبہری) کا کامیاب علاج، باپچی

باپچی لیپ: تخم باپچی پانچ تولہ، تخم پکائن تین تولہ، دونوں کو علیحدہ علیحدہ باریک کر کے رکھ لیں۔ سونٹھ بقدر ضرورت کو عرق گلاب میں بھگو دیں۔ صبح اُس کو پتھر کی کونڈی میں عرق گلاب ڈال کر خوب گھسیں اور بقدر حاجت پتلا سا لیپ بنا لیں۔ پھر ان تینوں کو ملا لیں۔ داغ والی جگہ کو کھردرے کپڑے سے خوب سرخ کر کے یہ دوا اوپر لگا کر آگ سے سینکیں اور بار بار گرم ٹکور کرنی چاہیے۔

نسخہ ایک ملتانی دواخانہ پانی پت میں ہم نے سینکڑوں بار مریضوں کو استعمال کرایا اور یہ ہمارے مجربات میں سے ہے۔ اس سلسلہ میں خیال رہے کہ اگر برص کا داغ کسی ایسی جگہ پر ہو جہاں سینک نہ کیا جا سکتا ہو تو کپڑے کی گیند سی بنا لیں اور اُسے گرم کر کے رکھ لیا کریں۔ ایک مریض کو سفید داغ ہاتھوں اور سینوں پر تھے۔ مندرجہ بالا لیپ اور خوراکی طور پر "دوائے برص" دی گئی۔ مریض کو ایک ماہ میں صحت ہو گئی۔ ایسے داغ جہاں سوئی چبھونے سے خون نہ نکلے یہ دوا استعمال کرنا بے کار ہے کیونکہ یہ مرض لاعلاج ہے۔ کیونکہ خون نکلے تو قابل علاج ہے ورنہ نہیں۔

Contents

دیگر: باپچی کو بیج مولی اور ہلدی کے ساتھ پیس کر گائے کے دہی کے توڑ میں ملا کر روزانہ گھنٹہ بھر تک برص کے داغوں پر ملیں۔ آرام آجائے گا۔

دیگر: باپچی شدہ دو ماشہ، رات کو گرم پانی میں بھگو کر صبح اس کا نتھار پلانا اور پھوگ کو داغوں پر لگانا برص (پھلبہری) کے لئے از حد مفید ہے۔

دیگر: باپچی حسب ضرورت لے کر نہایت باریک پیس لیں پھر اس میں جامن کے پھلوں کا رس ڈال کر برابر اکیس دن کھرل کریں۔ بعد ازاں پیشاب گائے کے ہمراہ اکیس روز تک کھرل کریں اور گولیاں بنا کر خشک کر لیں۔ ان گولیوں کو ادرک کے رس میں گھس کر سفید کوڑھ کے داغوں پر لیپ کریں۔ چند روز میں داغ دور ہو جائیں گے۔

حب باپچی: باپچی، چھلکا درخت انجیر جنگلی، گندھک آملہ سار، مردار سنگ ہر ایک ایک تولہ، سب کو باریک پیس کر ادرک کے پانی میں حل کر کے بڑی بڑی گولیاں بنا کر رکھ لیں۔ ضرورت کے وقت ایک گولی ادرک کے رس میں حل کر کے لیپ کریں۔ برص، جذام، سفید اور سیاہ داغوں کو دور کرتا ہے۔

دوائے برص: باپچی شدہ، چاسکو شدہ، تخم پنواڑ، چھلکا درخت انجیر دشتی، نیم کے درخت کی اندرونی چھال سایہ میں خشک کی ہوئی ہر ایک دو تولہ۔ سب کو کوٹ کر سفوف کریں اور چھان لیں۔ چھ ماشہ یہ سفوف رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کا زلال پلائیں اور پھوگ پیس کر داغوں پر لیپ کریں۔ سوائے بیسنی روٹی (چنے کی روٹی) بغیر نمک کے اور کوئی غذا نہ دیں۔ برص (پھلبہری) کے لئے بے حد مفید ہے۔

دیگر: ہڑتال ورقیہ ایک حصہ، باپچی چھ حصہ، سفوف بنا کر پانی کی مدد سے داغوں پر ہلکا لیپ کریں لیکن آنکھوں وغیرہ نازک جگہوں پر نہ لگائیں۔

نوٹ: اگر باپچی کے مرکب لیپ سے جلن ہو تو ایک دو دن روک کر پھر استعمال کریں۔

••••••••••••••••••••

باجرہ

مختلف نام: اردو باجرہ- فارسی کمادرو- عربی جاورس- مراٹھی باجری- سنسکرت بجری- گجراتی باجرو- بنگالی باجرہ، دھاریا- انگریزی بلرش کاٹیل سپائی کڈ (Bull Rush Cattail Spiked) یا پرل ملیٹ (Peral Millet) اور لاطینی میں پنی سٹیم سپنے سپیکٹم (Spennise Tum Spicutam) کہتے ہیں۔

شناخت: ہریانہ، پنجاب اور یوپی میں کئی جگہوں پر بویا جاتا ہے۔ مزدور طبقہ کی یہ ایک دل پسند خوراک ہے۔

[illegible] لوگ بھی موسم سرما میں اسے استعمال کرتے ہیں۔ اس کی روٹی، کھچڑی اور چورما وغیرہ شوق سے کھاتے ہیں اور اس کے [illegible] بھٹوں کو بھون کر دانے نکال کر بھی کھائے جاتے ہیں۔

اس کا پودا جوار کے پودے جیسا مگر ایک دم سیدھا بڑھتا ہے۔ ڈنڈیاں پتلی ہوتی ہیں۔ اس میں ایک لمبا بھٹہ لگتا ہے [illegible] کے چاروں طرف چھوٹے چھوٹے گول دانے لگتے ہیں۔ ان دانوں کو ہی باجرہ کہتے ہیں۔ پکنے پر ان دانوں کو بھٹوں [illegible] الگ کر لیا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اسکے دانوں میں ایتھر، ایکسٹریکٹ 0.4% ڈس (جس میں نائیٹروجن 0.21%) 1.3% جلد ہضم ہونے والی کاربوہائیڈریٹس 20% لگ بھگ 10 فیصدی، پروٹی ڈس 70% سٹارچ، کاشت تنتو 18.8 فیصدی دکھار 2.5% پائی جاتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: غذا کی صورت میں جتنا ہضم ہو سکے اتنا ہی اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے بیوات، [illegible] پیدا کرنے والا ہے اور قبض و خشکی پیدا کرتا ہے۔ حاملہ عورت کا حمل گر سکتا ہے۔ اس کی روٹی یا کھچڑی وغیرہ کھاتے وقت اس میں گھی، گڑ یا شکر ملا کر کھائیں اور اسے لگاتار استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

باجرہ کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

صفراوی قے: باجرہ کا حریرہ بنا کر پلانے سے آرام آجاتا ہے۔

سوجن: پیٹ درد، بواسیر، ریاحی دردوں میں اس کی پلٹس بنا کر باندھنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

کمر درد: اس کی کھچڑی یا روٹی گھی میں بنا کر کھانے سے کمر درد کو آرام آجاتا ہے۔

مردانہ کمزوری: باجرہ کی روٹی کو گھی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے۔

صفراوی دست: باجرہ کی کھچڑی کا استعمال صفراوی دستوں کو روکنے میں کامیاب ہے۔

••••••••••••••••••••

بادام

مختلف نام: اردو بادام- پنجابی و گجراتی بدام- سندھی بدامی- بنگالی و ہندی بادام- فارسی بادام- تیلگو بیدم- تامل اڈوام- سنسکرت بادام- لاطینی ایمگلڈیلس کمیونس Amygdalies Communis اور انگریزی میں اسے آمنڈ (Almond) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: بادام کی دو اقسام ہیں۔ ایک بادام شیریں اور دوسری بادام تلخ۔ اس کے علاوہ اور بھی چند میوے ہیں جن کو بادام کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ مثلاً بادام بربری، بادام صحرائی، بادام بنگالی، بادام مدراس، بادام لیلونی وغیرہ۔ پہلی قسم بادام شیریں جسے میٹھا بادام کہتے ہیں اس درخت کی اونچائی معمولی ہوتی ہے۔ درخت کی چھال سرخی اور تیرگی مائل ہوتی ہے۔ کچے پتے ہلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں اور پودے بڑھ جانے سے ہلکے سفید رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ کنارے دندانے دار اور پھول سفید ہوتے ہیں اور ان پر سرخ چھینٹیں۔ یہ پھول الگ الگ یا دو دو لگتے ہیں جن کے اندر زرد رنگ کے ریزے ہوتے ہیں۔ ہر پھول پھیلا ہوا ہوتا ہے جس میں پانچ چوڑی پتیاں ہوتی ہیں۔ پتلے چھلکے والے بادام کو بادام کاغذی کہتے ہیں۔ کاغذی بادام کا مغز بہت میٹھا ہوتا ہے۔ گری کے دو ٹکڑے ہوتے ہیں جو روغن دار ہوتے ہیں۔ اگر اس کو پانی میں پیس کر اس کا شیرہ بنائیں تو اس سے کسی قسم کی بو نہیں آتی۔

ماڈرن ریسرچ: شیریں بادام میں (1) روغن گاڑھا 50 فیصدی، (2) شکر و گوند 5 سے 10 فیصدی، (3) پروٹین 24 فیصدی، (4) معدنی نمکیات 5 فیصدی۔

مزاج: گرمی و سردی میں معتدل ہے۔ اس میں تھوڑی سی تری ہوتی ہے۔ بعض نے پہلے درجہ میں گرم و تر بیان کیا ہے۔ اس کے پھول سرد و خشک ہوتے ہیں۔

فوائد: دماغ و بصارت کی تقویت کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ امراض دندان کے لئے اس کے سخت چھلکے کو جلا کر بطور منجن استعمال کرتے ہیں۔ دل کی کمزوری کے لئے موسم گرما میں اس کا شربت بنا کر پیتے ہیں۔ قبض کے لئے روغن بادام کا استعمال نرم مزاجوں کے لئے ازحد مفید ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے اس کا مغز فائدہ مند ہے۔ ابٹنوں میں مغز بادام کا استعمال چہرہ نکھارنے کے لئے کیا جاتا ہے اور دماغ کی طاقت کے لئے روغن بادام، سر میں لگایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: مغز بادام شیریں سات عدد سے گیارہ عدد تک ہے۔

مغز بادام ذرا دیر ہضم ہے لیکن اگر اسے کاجو کی طرح نمک لگا کر کھایا جائے تو فوراً ہضم ہو جاتا ہے۔ پھپھوندی لگا ہوا بادام نقصان دہ ہے۔ اسے استعمال میں نہیں لانا چاہئے۔ کڑوا بادام بھی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

میٹھے بادام کے مرکبات مندرجہ ذیل ہیں:

اُبٹن بادام: بادام کی کھلی 250 گرام، مجیٹھ، ہلدی، چھڑیلہ، بالچھڑ ہر ایک 15 گرام۔ باریک پیس کر اچھی طرح ملائیں اور ایک جان کر کے رکھ لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا ابٹن لے کر پانی میں گوندھ کر بدن اور چہرہ پر ملیں۔ اس سے جلد کا کھردرا پن اور سختی دور ہو جاتی ہے۔

حریرہ بادام: مغز بادام 20 عدد، خشخاش 12 گرام، نشاستہ گندم 25 گرام۔ سب کو پانی میں پیس کر کپڑے میں چھان لیں اور قدرے گھی ملا کر آگ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر شیرینی ملا کر پی لیں۔ کمزوری دماغ کے لئے بہت مجرب ہے۔ کھانسی، نزلہ، زکام کے لئے بہت مفید ہے۔

سفوف بادام: مغز بادام چھلے ہوئے سات عدد، مغز سونف پانچ گرام، مصری پچاس گرام، سفوف بنائیں۔ کمزوری دماغ و کمزوری نظر کے لئے مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت یہ ایک خوراک نیم گرم دودھ سے لیں بعد میں پانی نہ پئیں۔

دیگر: مغز بادام شیریں چھلے ہوئے دس گرام، بہی دانہ دس گرام، ملیٹھی مقشر تین گرام۔ سب چیزوں کو پیس کر سفوف بنائیں۔ بعد میں مصری 250 گرام کو عرق گاؤزبان 20 گرام میں قوام کر کے ملائیں۔ لعوق تیار ہے۔ خشک کھانسی کے لئے مفید ہے۔ بوقت ضرورت چاٹ لیا کریں۔

منجن بادام: بادام کا سخت چھلکا (جلا ہوا) 500 گرام، سیندھا نمک 250 گرام، مرچ سیاہ 250 گرام، اچھی طرح کپڑ چھان کر لیں۔ صبح شام دانتوں پر ملیں۔ دانتوں کا ہلنا، مسوڑھوں سے خون آنا اور منہ کی بدبو کے لئے بے حد مفید ہے۔

بادام گھول: مغز بادام چھلکے ہوئے دس گرام، عرق گلاب 40 گرام، باداموں کو گلاب میں گھول بنا لیں۔ چہرے پر ملنے سے جلد کو ملائم کرتا ہے اور خوشنما بنا کر داغ دھبے دور کرتا ہے۔

شربت بادام: مغز بادام 100 گرام پیس کر تین گنا پانی میں شیرہ نکال لیں اور نرم آگ پر پکائیں اور اس میں چینی سفید 750 گرام ملا کر نرم سا قوام تیار کریں۔ مقوی دل و دماغ و جگر ہے۔ موسم گرما میں شدت کی پیاس کو دور کرتا ہے۔

دیگر: مغز بادام شیریں، چہار مغز ہر ایک 50 گرام۔ ان دونوں چیزوں کا 500 گرام پانی میں رگڑ کر شیرہ نکالیں اور اس میں 750 گرام چینی ملا کر شربت کا قوام بنا لیں۔ مقوی دل و دماغ ہے اور پیاس کی شدت کو دور کرتا ہے۔

شربت بادام صندل: مغز بادام شیریں 50 گرام، برادہ صندل سفید 10 گرام، دانہ الائچی خورد 5 گرام۔ سب کو 500 گرام عرق گلاب میں گھوٹ چھان کر 750 گرام چینی سفید ملا کر شربت بنائیں۔ 50 گرام شربت میں حسب ضرورت پانی ملا کر دن میں دو بار پیا کریں۔ کمزوری دماغ، موسم گرما کی تپش اور گرمی کے لئے ازحد مفید ہے۔

حلوائے بادام خشک: مغز بادام چھلکے ہوئے 200 گرام، مغز چلغوزہ، مغز بیج کدوئے شیریں، مغز چرونجی، خشخاش سفید ہر ایک 50 گرام، کوٹ لیں اور چینی سفید آدھا کلو پانی میں حل کر کے چھانیں اور 100 گرام عرق گلاب اضافہ کر کے قوام بنائیں اور اوپر سے مغز ملائیں۔ اس کے بعد برفی کی طرح پھیلا کر 200 گرام چینی سفید باریک پیس کر اوپر چھڑک کر برفی کی طرح ٹکڑیاں کاٹ لیں۔ ہر روز 25 سے 75 گرام تک استعمال کر کے اوپر سے نیم گرم دودھ استعمال کریں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری اور ضعف دماغ کے لئے ازحد مفید ہے۔ موسم سرما کا گھریلو ٹانک ہے۔

سفوف مقوی دماغ: سونف کے مغز، دھنیہ کے مغز، مغز بادام شیریں چھلے ہوئے اور مصری تمام ادویہ کے برابر۔ سوتے وقت 10 گرام یہ سفوف ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ اس کے بعد پانی نہ پئیں۔

دیگر: مغز بادام شیریں 5 دانہ، رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھلکا اتار کر پتھر پر ہاتھ سے ایک سرا پکڑ کر گھسیں۔ اس

Contents

کے بعد اس میں 50 گرام مکھن، 50 گرام بورا کھانڈ اور 5 عدد ورق چاندی ملا کر صبح ناشتہ کریں۔

دیگر: مغز بادام، چرونجی برابر 5 گرام سے 10 گرام بوقت صبح ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔

خمیرہ بادام: مغز بادام شیریں چھلے ہوئے 125 گرام، دودھ گائے میں اچھی طرح پیس کر 200 گرام مصری کے قوام میں ملالیں۔ جب قوام بننے لگے تو پانچ گرام چھوٹی الائچی کے مغز اور ورق چاندی بارہ عدد ملائیں۔

کشتہ مرجان: مغز بادام شیریں 30 گرام کو گائے کے دودھ میں پیس کر نغدہ بنائیں اور دس گرام شاخ مرجان شدہ اس میں رکھ کر ڈولی میں گل حکمت کریں اور سات کلو اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل تین بار کریں۔ مرجان کا عمدہ کشتہ ہو گا۔ کمزوری دماغ کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک رتی خمیرہ بادام سے استعمال کر کے اوپر سے نیم گرم دودھ پئیں۔

احتیاط: روغن بادام ہمیشہ مشین میں دبا کر ہی نکالا جائے۔ یہ بے ضرر ہوتا ہے لیکن اگر کبھی ہاتھ سے روغن نکالنا ہو تو سب باداموں کو چیک کر کے ہی روغن نکالیں کیونکہ اس طریقہ سے اگر باداموں کا روغن نکل گیا تو وہ سخت زہریلا اثر پیدا کر سکتا ہے۔

اگر کبھی غلطی سے تلخ بادام کا اثر پیدا ہو جائے اور مریض ابھی بے ہوش نہ ہوا ہو تو رائی کا سفوف 50 گرام، پانی 250 گرام ملا کر قے کرائیں اور امونیا کا رب سنگھائیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر مغز بادام چیک کر کے استعمال کیا جائے تاکہ زہریلے اثر کا خطرہ پیدا ہی نہ ہو۔ (ہری چند ملتانی)

....

بارتنگ سبز

مقام پیدائش: اس کے پودے ہمالیہ کے مغربی صوبوں کشمیر سے شملہ تک 5 سے 7 ہزار فٹ کی اونچائی و پڑوسی ممالک میں پائے جاتے ہیں۔

مختلف نام: مشہور نام بارتنگ۔عربی لسان الحمل - فارسی بارتنگ سبز- سندھی کنترو- ہندی بارتنگ، بارتنگ- کشمیری اسپغل گولا- بنگالی بارتنگو- لاطینی پلان ٹیگولیسی اولاٹا (Plantago Lanceolata) اور انگریزی میں رب ورٹ (Ribwort) کہتے ہیں۔

شناخت: بارتنگ کے پودے کے پتے بکری کی زبان کی طرح ہوتے ہیں۔ رنگ سبز، ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ پتے چار سے چھ انچ لمبے ہوتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پتوں، جڑ یا بیجوں میں انکوبن (Ancubin) نام کا ایک گلوکوسائیڈ پایا جاتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

مقدار خوراک: بارتنگ کا پانی مروق 50 سے 75 گرام تک۔ جڑ 4 گرام اور بیج چھ گرام تک۔

فوائد: اس کے پتوں کا نچوڑا ہوا پانی نکسیر، بواسیر خونی، خونی پیشاب اور پھیپھڑوں سے خون آنے میں مفید ہے۔ جسم کے کسی حصہ سے خون بہتا ہو، اُسے روک دیتا ہے۔

مذکورہ بالا تکالیف میں اس کے پتوں کا پانی پھاڑ کر دیا جاتا ہے۔ قابض و حابس ہونے کی وجہ سے اسے دستوں، پیچش و زیادتی ایام میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

اس کے تازہ پتوں یا خشک پتوں کا پانی سے لیپ کرنا یا پلٹس کا استعمال دردناک پھوڑوں میں فائدہ مند ہے۔ زخموں کو دھونے کے لئے بھی ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔

طب یونانی کے نظریہ کے مطابق پتے بہتے خون کو روک دیتے ہیں۔ جسم کے کسی بھی حصہ سے بہنے والے خون کو روکنے کے لئے پتوں کا رس پلانا بہت مفید ہے۔

بارتنگ سبز کے آسان و آزمودہ مجربات

اسہال: بارتنگ کے سبز مروق 50 گرام، رُب بہی 20 گرام۔ ہر دو کو اچھی طرح ملا کر پلائیں۔ ہر قسم کے اسہال کے لئے مفید ہے۔

دانتوں کا درد: بارتنگ سبز 25 گرام، پانی 100 گرام میں جوشاندہ بنا کر چھان کر نیم گرم پانی کی کلیاں کرنا، حلق، دانتوں و مسوڑھوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

اسہال: بارتنگ کے پتوں کا مروق پانی 50 گرام دن میں دو سے تین بار دیں۔

بارتنگ کے بیج

مختلف نام: مشہور نام تخم بارتنگ- ہندی بیج بارتنگ- فارسی تخم بارتنگ اور عربی میں بذ لسان الحمل کہتے ہیں۔

شناخت: بارتنگ سبز کے بیج ہیں۔ چھوٹے چھوٹے گول سیاہ رنگ کے بنفشی مائل ہوتے ہیں۔ ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

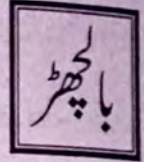
مزاج: سرد و خشک۔

فوائد: قابض اور خون کو روکنے والے ہیں۔ خونی قے اور کثرت ایام میں خون کو روک دیتے ہیں۔ پیچش و دستوں میں اکیلے یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال کرائے جاتے ہیں۔

اسہال: تخم بارتنگ 6 گرام ہمراہ پانی دیں اور مریض کو دودھ چائے سے پرہیز کرائیں۔ خوراک میں کھچڑی دیں،

آ جائے گا۔

پیچش: لعاب ریشہ خطمی، شیرہ جڑ انجبار ہر ایک 4 گرام، شیرہ بیل گری 3 گرام، عرق گاؤزبان 120 گرام میں نکال کر تخم بارتنگ میں 5 گرام چھڑک کر پلائیں۔

دیگر: تخم بارتنگ، تخم کنوچہ، ریشہ خطمی، حب الآس، سونف، پھول گلاب ہر ایک ایک گرام، گلقند 3 گرام، پانی میں جوش دے کر پلائیں اور چھلکا اسپغول چار رتی چھڑک کر پلائیں۔ اگر خون زیادہ آتا ہو تو جڑ انجبار ایک گرام کا اضافہ کریں۔

بالچھڑ

مختلف نام: مشہور نام بال چھڑ۔ فارسی سنبل۔ عربی سنبل الطیب۔ ہندی جٹا بانسی۔ سنسکرت کتوچہ، بالک بیری بیتر۔ بنگالی جٹا بانس۔ گجراتی بال چھڑ۔ کرناٹکی بیل گندہ، جٹا بانسی۔ تلنگی چنا بانس اور انگریزی میں ویلیرین (Valerian) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ بوٹی ہمالیہ پہاڑ، کشمیر اور گڑھوال، سکم میں پیدا ہوتی ہے۔ یورپ بالخصوص انگلستان میں بھی ملتی ہے۔

شناخت: یہ خشک گرہ دار جڑیں ہوتی ہیں جن میں تین سے چار انچ لمبے ریشے لگے ہوتے ہیں۔ سب سے بہتر جڑیں وہ ہوتی ہیں جو کالی، خوشبودار اور سخت ہوں۔ بالچھڑ کی بو تیز اور خوشبودار ہوتی ہے، ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ اس میں پھول و پھل نہیں لگتے۔

اقسام: رنگ کے اعتبار سے دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک کالی جسے زیادتی خوشبو کے باعث عطریات و خوشبویات میں داخل کرتے ہیں۔

دوسری سرخی مائل سیاہ جو معجونوں میں استعمال ہوتی ہے۔ بہتر وہ ہے جو زیادہ سیاہی مائل خوشبودار اور ملائم ہو۔ جڑ سخت، بالیں باہم الجھی ہوئی ہوں اور ذرا سا ہلانے سے غبار کی مانند جھڑنے لگے۔

مزاج: شیخ الرئیس و جالینوس کے نزدیک پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک اور بعض کے نزدیک درجہ سوم میں گرم و خشک ہے۔

مقدار خوراک: ایک سے ساڑھے چار گرام۔ عام طور پر $1\frac{1}{4}$ گرام خوراک استعمال کی جاتی ہے۔

فوائد: بلغمی رطوبات کو جذب کرتا ہے۔ گاڑھے اور چپک دار مادے کو تحلیل کرتا ہے۔ جسم کو طاقت پہنچاتا ہے۔

سردی کے امراض میں مفید ہے اس لئے اسے گرم معجونوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ جسم پر اس کا ملنا پسینہ کی بو کو دور کرتا ہے۔ دل کے سرد امراض کو دور کر کے اس کو فرحت و طاقت پہنچاتا ہے۔ معدہ و جگر کے ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ ایام و پیشاب کی بندش کو مفید ہے۔ نہایت مقوی اعصاب اور مسکن اعصاب و دافع تشنج ہے اس لئے اس کا استعمال اختناق الرحم (ہسٹریا) کے لئے نہایت مفید ہے۔ سن یاس کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ منہ کی بدبو کے لئے مفید ہے۔ بیرونی استعمال کرنے پر بالوں کو بڑھاتا ہے اور ان کو گرنے سے روکتا ہے۔ منہ کے داغوں اور چھائیوں کو دور کرتا ہے۔

بالچھڑ کے آسان طبی مجربات

چھائیاں: اس کا بالکل باریک سفوف بنا کر دودھ گائے میں بھگو کر چہرہ پر ملنے سے چہرہ کی چھائیاں اور داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بدبوئے بدن: اسے پیس کر جسم پر ملنے سے پسینہ کم آتا ہے، بدبو دور ہوتی ہے اور بدن میں خوشبو پیدا ہوتی ہے۔

تشنج: ایک گرام سفوف ہمراہ تازہ پانی استعمال کرنے سے تشنج (اینٹھن) کو آرام آ جاتا ہے۔

دردسر: اس کا سفوف پانی کے ساتھ پیشانی پر ضماد کرنے سے دردسر دور ہو جاتا ہے۔

دانت کا درد: اسے پیس کر دانتوں پر بطور منجن ملنا، درد دانت، پائیوریا اور منہ کی بدبو کو آرام ملتا ہے۔

دل کی دھڑکن: مقام دل پر اس کے سفوف کا لیپ کرنا دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔

چہرہ کے داغ: سفوف بال چھڑ دس گرام، جَو کا آٹا 20 گرام۔ دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ حسب ضرورت لے کر پانی میں گوندھ کر چہرے پر لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد لکس صابن سے منہ دھو کر ناریل کا تیل لگا لیں۔ اس کے استعمال سے چہرے کی چھائیاں اور داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بالچھڑ آئل: بالچھڑ، آملہ خشک ہر ایک دس دس گرام۔ کوٹ کر تلی کے تیل 300 گرام میں بھگو دیں۔ پھر بوتل کا منہ بند کر کے 40 روز دھوپ میں رکھیں۔ پھر چھان لیں۔ بالوں میں اس تیل کو لگائیں۔ استعمال سے بال خوب بڑھتے ہیں اور بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔

بالچھڑ اُبٹن: بالچھڑ اور کیکر کی پتیاں برابر لے کر پانی میں پیس کر چہرہ پر ملیں پھر نیم گرم پانی و لکس صابن سے دھو کر تیل ناریل مل لیں۔ اس سے چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔

پلکوں کے بالوں کا گرنا: بالچھڑ کو مثل سرمہ سفوف کر کے بحفاظت رکھ لیں۔ صبح اور رات کو سوتے وقت ہلکی سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔ اس کے استعمال سے پلکوں کے گرے ہوئے بال دوبارہ پیدا ہو جاتے ہیں اور ان کا گرنا بند ہو

جاتا ہے۔

ڈھلکا: بالچھڑ، مازو سبز بے سوراخ ہم وزن لے کر مثل سرمہ کے سفوف تیار کریں۔ صبح اور رات کو سوتے وقت ہلکی سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ یہ دوا ڈھلکا کی شکایت کو دور کرتی ہے۔

سرخی چشم: پہلے دھنیا کی سبز پتیوں کا پانی نکالیں۔ پھر اس میں ضرورت کے مطابق بالچھڑ کو بھگو دیں۔ پانی اتنا رہے کہ بالچھڑ اس میں ڈوب جائے۔ اس کو سایہ میں رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو بالچھڑ کو خشک کر کے مثل سرمہ کے سفوف بنائیں اور رات کو سوتے وقت آنکھ میں ہلکی سلائی سے لگائیں۔ اس کے استعمال سے آنکھ کی پرانی سرخی دور ہو جاتی ہے۔

پلکوں کے بالوں کا گرنا: بالچھڑ 6 گرام، چھوہارے کی گٹھلی کو جلا کر کوئلہ بنالیں 9 گرام۔ دونوں کو کھرل کر کے سرمہ تیار کریں اور رات کو سوتے وقت ہلکی سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔ اس کے استعمال سے پلکوں کے بالوں کا گرنا موقوف ہو جاتا ہے اور جھڑے ہوئے بال پھر مضبوطی سے اُگ آتے ہیں۔

پیٹ کی گیس: بالچھڑ، مصطگی اصلی ہر ایک 3 گرام، پودینہ خشک 6 گرام، تینوں دواؤں کو مثل میدہ کے سفوف بنائیں اور ہم وزن شکر سفید ملا کر رکھ لیں۔ ڈیڑھ گرام سے تین گرام تک پانی کے ہمراہ صبح اور شام کھلا دیں۔ اس کا استعمال بلغم، قے اور دست، کثرت رطوبت معدہ، منہ سے تھوک زیادہ نکلنا، ریاحوں کی کثرت، پیٹ کے ریاحی درد، نفخ شکم اور ضعف معدہ اور ضعف ہضم کے لئے نہایت مفید ہے۔

استسقاء: سفوف بالچھڑ ڈیڑھ گرام، صبح کو کھلا کر شربت دینار 25 گرام نیم گرم پانی میں گھول کر پلائیں۔ استسقائے لحمی کے لئے مفید ہے۔

پرانا بخار: گل سرخ 20 گرام، ملیٹھی، بالچھڑ ہر ایک 3 گرام، بنسلوچن (طباشیر) اصلی، افسنتین رومی ہر ایک 2 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر مثل میدہ کے سفوف بنائیں۔ پھر ترنجبین خراسانی 6 گرام کو پانی میں گھول کر اس میں سفوف کو گوندھ کر تین تین گرام کی ٹکیاں بنا کر رکھ لیں۔

ترکیب استعمال: ایک ٹکیہ صبح اور ایک شام کو کھلا کر اوپر سے عرق کاسنی، عرق مکو، عرق سونف ہر ایک 50 گرام میں شربت بزوری معتدل 25 گرام گھول کر نیم گرم پلائیں، پرانے بخاروں کے لئے یہ نسخہ نہایت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے معدے اور جگر کی اصلاح ہوتی ہے اور بخار کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

قرص غافث: پھول گلاب 12 گرام، عصارۂ غافث 6 گرام، طباشیر اصلی، بالچھڑ ہر ایک 3 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر بالکل باریک سفوف بنائیں اور پانی میں گوندھ کر تین تین گرام کی ٹکیاں بنائیں۔ ایک ٹکیہ صبح اور شام کو مذکورہ بالا بدرقہ کے ساتھ استعمال کرائیں۔

اگر جگر زیادہ خراب ہو تو شربت دینار بجائے شربت بزوری کے ملائیں۔ ورم جگر، ورم معدہ، جگر اور معدہ کی خرابی کے سبب سے پرانا بخار اور استسقاء اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

شربت بالچھڑ: بالچھڑ، پودینہ خشک، دارچینی، الائچی خورد، عود خام (کچی)، دانہ الائچی کلاں، جائفل ہر ایک چار گرام، لونگ دو گرام۔ ان سب دواؤں کو نیم کوب کر کے رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو جوش دے کر خوب مل چھان کر شہد خالص 250 گرام ملا کر شربت تیار کریں۔

12 گرام یہ شربت صبح اور شام کو استعمال کرائیں۔ معدہ اور آنتوں کے ڈھیلا پن اور کثرت رطوبت کے لئے یہ شربت نہایت مفید ہے۔ خصوصاً بوڑھوں اور بلغمی مزاج والوں کے مزاج کے عین مطابق ہے۔

بالوں کے لئے تیل: تازہ آملہ لے کر اس کو کچل کر اور نچوڑ کر 250 گرام پانی حاصل کریں اور بالچھڑ، ہیا وشاں ہر ایک 25 گرام کو نیم کوب کر کے رات کو 250 گرام پانی میں بھگو کر صبح جوش دے کر مل چھان لیں۔ اب آملہ کے پانی میں اس جوشاندہ کو شامل کر دیں۔ پھر آدھ کلو سفید تل کا تیل ملا کر آگ پر پکائیں۔ جب خالص تیل رہ جائے تو کوئی تیل والی خوشبو ملا کر بحفاظت رکھ لیں۔

سر اور بالوں پر روزانہ دو بار لگائیں۔ یہ تیل بالوں کو بڑھاتا اور ان کو گرنے سے بچاتا ہے اور دماغ کو قوت پہنچاتا ہے اور گرے ہوئے بالوں کو از سر نو پیدا کرتا ہے۔

نوٹ: بالچھڑ نہایت مقوی معدہ اور مقوی جگر اور ہاضم ہونے کے سبب سے تقریباً تمام جوارشات اور بہت سی معجونوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

حب اختناق الرحم: بالچھڑ، ہینگ، کافور، اسارون ہر ایک دو گرام، مشک خالص ایک رتی۔ باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح اور ایک شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

جوارش جالینوس: بالچھڑ، الائچی خورد، تج، دارچینی، جڑ پان، لونگ، ناگرموتھا، مرچ سیاہ، سونٹھ، پپلی، قسط میٹھی، عود بلساں، اسارون، حب الآس، چرائتہ میٹھا، کیسر اصلی، ہر ایک دس گرام، مصطگی رومی 125 گرام، شہد 250 گرام کا قوام بنا کر دواؤں کو کوٹ چھان کر ملا لیں۔

نوٹ: مصطگی رومی کو علیحدہ پیس کر کوٹی چھانی ہوئی ادویات میں ملا دیا جائے۔ قوام کو انگیٹھی سے اتار کر اس میں کیسر کو عرق گلاب میں خوب کھرل کر کے ملا دیں۔ پھر خشک دوا تھوڑی تھوڑی ڈال کر معجون تیار کریں۔ جب تک سرد نہ ہو چمچے سے ہلاتے رہیں۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

خوراک: 6 گرام سے 9 گرام تک غذا کے بعد عرق سونف یا تازہ پانی استعمال کرائیں۔ ریاح کے لئے از حد مفید ہے۔ جگر کو طاقت دیتی ہے، بھوک لگاتی ہے اور زیادتی پیشاب کے لئے مفید ہے۔ اگر اسے لگاتار استعمال کیا جائے تو بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتی ہے۔

معجون سونٹھ: یہ معجون سیلان، بے قاعدگی ایام اور وضع حمل کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ تمام زنانہ امراض کا آزمودہ علاج ہے۔

Contents

سونٹھ، گھی گائے خالص ہر ایک 100-100 گرام، گائے کا دودھ ¾ کلو، چینی سفید ایک کلو، مغز بیج خربوزہ، مغز چرونجی، نشاستہ، اسگندھ ناگوری، سنگھاڑا کی گری، موصلی سفید، موچرس، گوندھ کیکر، الائچی بڑی، ستاور ہر ایک 20 گرام، ساونج ہندی، برادہ صندل سفید، تج، پھول دھاوا ہر ایک 20 گرام، بھکوا خشک، پپلی، مرچ سیاہ، بالچھڑ، سعد کوفی، گری بیج کونچ، گوند چینا ہر ایک 6 گرام۔ سونٹھ کو کوٹ کر چھان لیں اور دودھ میں پکائیں۔ جب دودھ کا کھویا بن جائے تو اس کو گھی میں بھونیں۔ اب چینی کا قوام بنا کر کھویا ملائیں۔ خوراک دس گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں۔

دوائے اختناق الرحم: بالچھڑ دو گرام لے کر دس اونس پانی میں ایک گھنٹہ تک ہلکی آگ پر پکائیں پھر چھان لیں۔

خوراک: 20 گرام صبح اور 20 گرام شام کو دیں۔

دیگر: بالچھڑ دو گرام، پودینہ چار گرام، انیسوں چار گرام، جوش دے کر چھان کر پہلے دواء المسک معتدل جواہر والی 3 گرام کھلا کر یہ دوا اوپر سے بطور جوشاندہ پلائیں۔

دیگر: اسرول (چھوٹی چندن) ½ گرام، بالچھڑ ایک گرام، مرچ کالی 8 گرین، اجوائن خراسانی 4 گرین۔ سفوف بنا کر ایسی ایک خوراک صبح اور ایک خوراک شام کو دیں۔

رشک قمر: چھلکا آم، چھلکا ہرڑ ہر ایک دس دس گرام، چھلکا جامن، صندل سرخ، بالچھڑ، کچور، ناگر موتھا، آنبہ ہلدی، چھلکا سنگترہ ہر ایک 20 گرام۔ جملہ اشیاء کو کوٹ پیس کر عرق گلاب یا عرق کیوڑہ میں پیس کر ٹکیاں بنا لیں۔ ضرورت کے وقت قدرے لے کر پانی میں ملا کر جسم اور چہرہ پر ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد غسل کریں اور نرم کپڑے سے جسم کو پونچھیں اور قدرے تیل ناریل چہرہ پر ملیں۔ چہرہ مثل بدر منیر چمک اٹھے گا۔ تجربہ شرط ہے۔

خوشبودار بال کالا تیل: آملہ خشک بغیر گٹھلی 100 گرام، برہمی 100 گرام، ناگر موتھا 15 گرام، بالچھڑ 15 گرام، دھنیہ خشک 100 گرام، مہندی کے پتے 100 گرام، پانڑی 100 گرام، پان کی جڑ 100 گرام، خس 50 گرام، بھنگرہ کالا 100 گرام، برادہ صندل سفید 100 گرام۔

تمام اشیاء کو 5 کلو پانی میں بھگو دیں۔ پہلے تمام اشیاء کو تھوڑا تھوڑا کوٹ لیں۔ ایک رات دن ویسا پڑا رہنے دیں۔ دوسرے دن اس میں خالص دیسی تلی کا صاف شدہ تیل 5 کلو ملا کر کسی بڑے برتن میں آگ پر رکھ دیں۔ ورنہ تیل ابال (جوش) کھا کر باہر آ جائے گا۔ جب پانی بخارات بن کر اڑ جائے تو تیل کو آگ سے اتار لیں اور چھان کر رنگ دار کر لیں اور ان میں حسب پسند تیلوں میں حل ہونے والا رنگ ملا کر چھان کر شامل کر لیں یا رتن جوت ملا لیں۔ نہایت اعلیٰ درجہ کا تیل تیار ہو گا۔ اس میں حسب پسند خوشبو ملا کر رکھ لیں اور استعمال کریں۔

حب اختناق الرحم: ہینگ ایک گرام، پھول بابونہ ایک گرام، بالچھڑ ایک گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 10 گرام۔ سب کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح اور ایک شام تازہ پانی سے دیں۔

بالچھڑ (ویلیرین) سے بنی ماڈرن ایلوپیتھک ادویات

ہسٹریا مکسچر: ٹنکچر ویلیرین ایمونی ایٹا 45 منم، سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک 15 منم، ایکوا ایک اونس۔ ایک خوراک دن میں دو سے تین بار دیں۔ یہ لندن فارموکوپیا کا نسخہ ہے جو برطانیہ کے ہسپتالوں میں مروج ہے۔ ہسٹریا کے لئے مفید ہے۔

مکسچر ویلیرین: ٹنکچر ویلیرین ایمونی ایٹا 30 منم، ٹنکچر کارڈ کو 30 منم، سپرٹ کلوروفارم، ½ ڈرام، پوٹاسی برومائیڈ 10 گرین، ایکوا ایک اونس۔ دن میں دو بار دیں۔ ہسٹریا کے لئے مفید ہے۔ بمبئی سٹیٹ کے سرکاری ہسپتالوں میں مروج فارموکوپیا کا نسخہ ہے۔

الکسر برومائیڈ ویلیرین: یہ ویلیرین (بالچھڑ) برومائیڈ کلورل کا نیند آور گھول ہے۔ یہ مارکیٹ میں مختلف کمپنیوں کے تیار کردہ یہ الیگزر اسی نام سے ملتے ہیں۔ آدھے سے ایک ڈرام تک دن میں دو سے تین بار دیں۔ بے خوابی، ہسٹریا، پاگل پن کے لئے مفید ہے۔

ویلیرین (Valerin): یہ بالچھڑ (جٹامانسی) سے مرکب ٹیکے ہیں جو درد شقیقہ و دماغی خرابی کے لئے مفید ہے۔ ایک سی سی عضلاتی طور پر دیئے جاتے ہیں۔ اس انجکشن سے ٹے ٹے نس کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے اس لئے اسے باحتیاط لگائیں۔

تھری ویلیرین (Three Valerin): ایک ایک گولی دن میں تین بار تازہ پانی سے دیں۔ ہسٹریا کے لئے مفید ہے۔

ٹنکچر ویلیرین ایمونی ایٹ (TR, Valerain Ammoniate): اس کی مقدار 30 بوند تازہ پانی میں ملا کر دیں۔ ہسٹریا کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••••

بانجھ ککوڑا

مختلف نام: مشہور نام بانجھ ککوڑا۔ ہندی ککوڑا، بن ککوڑا۔ سنسکرت بندھیا کارکوٹکی۔ بنگالی تت کانکرول، تت ہاکری۔ مرہٹی بانجی کرٹولی۔ گجراتی بانجھ کنٹولو۔ کرناٹکی بنجم ڈواکلو اور لاطینی میں مومرڈکا ڈائیو اِکا میل (Momorid icaDiorca Male) کہتے ہیں۔

شناخت: بانجھ ککوڑے کی بیل جو برسات میں پیدا ہوتی ہے، نزدیکی جھاڑیوں پر پھیل جاتی ہے۔ اس کے پتے

Contents

ککڑی سے ملتے جلتے ہیں ہیں لیکن اس میں پھل نہیں لگتے۔ اس لئے اس کو بانجھ ککوڑا کہتے ہیں۔ پھل کے مقام پر ایک کھوکھلا خول سا ہوتا ہے۔ جڑ کو کھودنے سے جڑ پر ایک لیسدار گوند سا لگتا ہے۔

فوائد: بانجھ ککوڑے کا استعمال اکثر زہردار جانوروں خاص طور پر سانپ کے زہر کے لئے کیا جاتا ہے اور یہ سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔ یہ جڑ 18 گرام لے کر پانی میں پیس کر چھان کر پلانے سے اُلٹیاں لگ کر سارا زہر نکل جاتا ہے۔ سانپ، نیولا، چوہا، بچھو، چھپکلی، بلی وغیرہ کاٹ کھائے تو بانجھ ککوڑے کی جڑ پانی میں پیس کر زخم پر لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ اگر زہر سارے جسم میں پھیل جائے تو مندرجہ بالا طریقے سے پانی میں چھان کر استعمال کریں۔ اگر جسم کے کسی حصے کے زخموں میں کیڑے پڑ جائیں تو اس کے پتوں کا رس نچوڑ کر لگانے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔

بانجھ ککوڑا کے آسان و آزمودہ مجربات

سانپ کا تریاق: جڑ بانجھ ککوڑا 18 گرام، تمباکو کھانے والا (زردہ) تین رتی، دونوں کو 25 گرام پانی میں اچھی طرح رگڑ کر پلائیں۔ آدھے منٹ بعد ہی زور زور سے اُلٹیاں آنی شروع ہو جائیں گی جس سے زہر خارج ہو جائے گا۔ دو خوراکوں سے ہی فائدہ ہو جاتا ہے۔ سانپ کے زہر کے لئے بانجھ ککوڑا تریاق سے کم نہیں ہے۔

سر درد: جب گرمی کی وجہ سے سر درد ہو اور مریض تڑپ رہا ہو تو بانجھ ککوڑا کی جڑ کو پتھر پر گھس کر ماتھے پر لگانے سے اسی وقت آرام آ جاتا ہے۔ موسم گرما کے سر درد کے لئے مجرب ہے۔ یہ ایسپرین، کروسین، پیراسیٹامول سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

زخموں میں کیڑے: گندے زخموں میں جہاں کیڑے پڑ گئے ہوں اس کے پتوں کا گھوٹا ہوا لیپ بھرپور اثر دکھاتا ہے۔ کیڑے فوراً زخمی ہو جاتے ہیں اور بہت سے جو رس کے اثر سے بچ جاتے ہیں وہ پھر زخم سے اپنے آپ نکل جاتے ہیں۔

پرانے زخم: جب سانپ کاٹے کا زخم پرانا ہو گیا ہو اور کسی طرح بھرنے میں نہ آئے تو جڑ بانجھ ککوڑا 200 گرام، گھی گائے خالص 200 گرام لیں۔ پہلے گھی کو آگ پر گرم کریں۔ جب گھی لال ہو جائے تو باریک کتری ہوئی جڑیں ڈال کر تنا پکائیں کہ جڑیں جل کر کوئلہ ہو جائیں۔ پھر آگ سے اتار کر انہیں خوب گھوٹ لیں۔ مرہم تیار ہے، اسے زخموں پر لگائیں۔ زخم جلدی اچھے ہو جاتے ہیں۔

پھوڑے پھنسیاں: جڑ بانجھ ککوڑا 250 گرام، کڑوا تیل 250 گرام۔ جڑ کو باریک باریک کتر کر تیل میں پکائیں۔ جب جڑیں جل کر کوئلہ ہو جائیں تو پھر آگ سے اتار کر خوب گھوٹیں۔ مرہم تیار ہے۔
اس مرہم کو پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔ اس سے بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔ نہایت کامیاب علاج ہے۔

••••••••••••••••••••

بانس

مختلف نام: اردو بانس - ہندی بانس - بنگالی وانس - سنسکرت ونش - مرہٹی ویلو - گجراتی وانس - تامل من گل - فارسی نے - عربی قصب - انگریزی بمبوکین (Bamboo Cane) اور لاطینی میں بمبوسا وال گریس (Bamboosa Valgaris) کہتے ہیں۔

شناخت: بانس کئی قسم کا ہوتا ہے۔ مثلاً مجفف، غیر مجفف، عصمت، آجامی اور غیر آجامی۔ مجفف سب اقسام میں بہتر سمجھا جاتا ہے۔ بانس زیادہ تر پانی کے کنارے آب دار زمین میں یعنی نمناک جگہ پر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے جوڑ اونچے اور گرہیں آپس میں دور ہوتی ہیں۔ اس کو نے آچی کہتے ہیں۔ اس لئے کہ یہ جزیرہ آچی سے آتا ہے۔ اس کی قلم سے کتابت کی جاتی ہے۔
ہر قسم کا بانس سخت، خوش جوہر خوش رنگ، سرخ سیاہی مائل یا قدرے سفید بے ریشہ اور سیدھا ہوتا ہے۔ جو ٹیڑھا ہو اس کو بعد میں سیدھا کیا جاتا ہے۔ پھر اس کے دستے باندھ کر بازار میں برائے فروخت بھیج دیئے جاتے ہیں۔ ناکارہ بانس جلانے کے کام آتا ہے۔
بانس دو قسم کے ہوتے ہیں۔ کھوکھلے اور ٹھوس۔ یہ جنگلوں اور پہاڑوں میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ پتے تین چار انگل لمبے اور ایک انگل چوڑے ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی بانس میں پھل بھی آیا کرتے ہیں۔ پہلے چھوٹے چھوٹے سفید پھول لگتے ہیں، ان سے چاول نکلتے ہیں جنہیں بانس کے جَو کہتے ہیں۔ غریب لوگ انہیں بھی کھانے کے کام میں لاتے ہیں۔ کھوکھلے بانسوں کو پھوڑنے سے درمیان میں سے بنسلوچن (طباشیر) نکلتی ہے۔ یہی بنسلوچن ہی اصلی طباشیر ہے۔
بانس کا رنگ تازہ کا سبز، خشک کا سرخ سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے۔ ذائقہ پھیکا اور قدرے کڑواہٹ لئے ہوتا ہے۔ یہ کانگڑہ، ہوشیار پور کے پہاڑی علاقوں اور ہندوستان و پڑوسی ممالک کے جزیروں میں عام پیدا ہوتا ہے۔

مزاج: خشک و تر۔

فوائد: بانس عضلاتی اور اعصابی ہونے کی وجہ سے رطوبات فاضلہ کو کم کر کے خون کا دباؤ بڑھا دیتا ہے۔ اس کی کونپلیں یا جڑ کا جوشاندہ بند ایام کو کھول دیتا ہے۔ ایسی چھپاکی جو رات کے وقت اٹھتی ہو، اس کے جوشاندے کو پلانے سے اور نہلانے سے چند دن میں آرام آ جاتا ہے۔ اس کی جڑ کسی قدر مخرش ہے اس لئے اس کی جڑ کا سفوف چیچک کے داغوں کو دور کرنے کے لئے بہترین چیز ہے۔ شہد میں ملا کر بطور لعوق بلغمی کھانسی میں فائدہ مند ہے۔
چونکہ حابس رطوبات ہے اس لئے ایسے اشخاص جن کے دانت رطوبات و ریشہ سے ہلنے لگ گئے ہوں یا رطوبات کی زیادتی سے درد کرتے ہوں تو اس کی جڑ کا جلایا ہوا راکھ بطور منجن استعمال کرنے سے دانتوں کو مضبوط اور درد کو روک دیتا ہے۔ انتہائی سرد ہونے کی وجہ سے نفث الدم میں بھی مفید ہے۔ بانس کے شگوفہ کا ضماد بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے

Contents

سے زہر کو دور کرتا ہے۔

•••••••••••••••••••

بانسہ

مختلف نام: اسے طبی اور عام زبان میں بانسہ یا اڑوسہ کہتے ہیں۔ فارسی میں بانسہ۔ مرہٹی میں اڑوسہ۔ تیلگو میں اڑسرمو۔ پنجابی میں بسوٹی۔ گجراتی میں اڑوسن۔ عربی میں حشیشہ السعال اور بعض لوگ اسے پیا بانسہ بھی کہتے ہیں۔ اس کا لاطینی نام اریکلیم انڈکیم (Uricalum Indacom) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ہندوستان کے تقریباً ہر حصہ میں ہوتا ہے۔ پاکستان کے علاقہ سیالکوٹ میں بھی ملتا ہے۔ ریاست جموں وکشمیر، پٹھان کوٹ، کرنال اور پانی پت میں بکثرت ملتا ہے۔ راولپنڈی کے نواحی علاقوں میں بھی عام ملتا ہے۔

اقسام: بانسہ سفید اور سیاہ، دو قسم کے پھلوں کے لحاظ سے دو ہی قسم کا ہوتا ہے۔ بعض معالجین نے سرخ، زرد، سرخ و نیلے مخلوط اور بنفشی رنگ والے بانسہ کا بھی طبی تصانیف میں ذکر کیا ہے لیکن سفید رنگ کے پھول والا بانسہ بہت کثرت سے ملتا ہے۔ بہرحال سفید، سیاہ، سرخ اور زرد رنگ کے پھولوں کی وجہ سے اس کی چار قسمیں پائی جاتی ہیں۔

شناخت: بانسہ کا پودا تین ہاتھ تک لمبا ہوتا ہے۔ پتے شروع میں بید یا سفیدے کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ شکل میں بانسہ کے پتے ایک سے پونے دو انچ چوڑے اور اپنی چوڑائی سے دو تین گنا بلکہ بعض حالتوں میں اس سے بھی زیادہ لمبے ہوتے ہیں۔ یہ لمبے، نوکیلے اور نرم ہوتے ہیں۔ جب یہ درخت اپنی جوانی کی عمر تک پہنچتا ہے تو پتے ذرا سخت اور جامن کے پتوں کے ہم شکل ہو جاتے ہیں۔ آب و ہوا کے لحاظ سے بعض جگہ پتوں کی شکل میں قدرے فرق بھی ہوتا ہے۔ ان کی لکڑی میں بھی قدرے فرق ہوتا ہے۔ اس کی لکڑی سفید رنگ کی اور تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر گرہ دار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بانسہ کی لکڑی کا کوئلہ بہت تیز خیال کیا جاتا ہے۔ اس لئے آتشبازی بنانے والے کاریگر آتشبازی کے سامان کی تیاری میں اس کا کوئلہ استعمال کرتے ہیں۔

اس کے سب قسم کے پودوں میں کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ باغوں میں بویا جاتا ہے۔ پہاڑوں میں خود بخود پیدا ہوتا ہے۔ کہیں کہیں اس کی کھیتوں کے گرد باڑ لگائی جاتی ہے۔ اس پر ایک قسم کا زرد رنگ کا گوند نکلتا ہے جو سوکھنے پر سیاہ رنگ کا ہو جاتا ہے۔

اس کے پھولوں اور پھلوں کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے لیکن درخت یا پودے سے تازہ پھول توڑ کر اگر منہ میں ڈال کر چوسا جائے تو ایک خاص قسم کا میٹھا پن اور خوشبو سی معلوم ہوتی ہے۔ تازہ پھولوں پر شہد کی مکھیاں جمع رہتی ہیں۔ جس جگہ یہ پودے بکثرت ہوں، وہاں شہد کی مکھی زیادہ تر اسی پھول سے قدرے شیرینی حاصل کر کے شہد بناتی ہیں۔ اس طریقہ سے بنایا گیا شہد شدہ ہوتا ہے اور کھانسی، نزلہ، زکام اور پھیپھڑے کے امراض میں زیادہ مفید مانا گیا ہے۔ نیز اس کی فصل سال میں دو بار

ہوتی ہے۔ ایک بار ستمبر اور اکتوبر میں اور دوسری بہار پھاگن اور چیت کے مہینوں میں، یعنی دونوں بہار کے موسموں میں خوب پھولتا پھلتا ہے۔

مزاج: بعض معالجین کی رائے میں بانسہ پہلے درجہ میں گرم خشک ہے، بعض اس کو سرد مانتے ہیں لیکن بانسہ کے پھولوں کی تاثیر ٹھنڈی ہے اور اس پر سب معالجین کا اتفاق ہے۔

مقدار خوراک: پتے و جڑ کا سفوف چار رتی سے چھ رتی۔ جوشاندہ اور خیساندہ میں تین ماشہ سے نو ماشہ تک شامل کیا جاتا ہے لیکن مقدار خوراک میں عمر اور مزاج کا خیال ضروری ہے۔

خواص و فوائد: بانسہ ایک مکمل اور نفع دینے والی مفید دوا ہے۔ طب یونانی، آیورویدک اور ایلو پیتھک کی مستند کتابوں میں اس کا ذکر ہے۔ کھانسی، نزلہ، زکام، دمہ، بخار، ذیابیطس، کوڑھ، امراض سینہ، امراض دل، تپ بلغمی و صفراوی، متلی، قے، پیشاب کی جلن، پیشاب کی نالی کے زخم، دق وغیرہ کو دور کرنے میں بہت مفید ہے۔ بعض امراض میں تو یقینی اور تریاقی طور پر دافع مرض خیال کیا جاتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے دافع تشنج، قاتل جراثیم، مخرج بلغم، قاتل دیدان، حابس الدم، دافع بخار و دق، مدر بول اور آواز کو کھولتا ہے۔

1. درد دانت اور ہلتے ہوئے دانتوں کے لئے اس کے پتوں کا سفوف دانتوں پر ملنا نہایت مفید ہے۔
2. دمہ کے دورہ کے وقت اس کے خشک پتے چلم میں رکھ کر پینا دورہ کو فوراً بند کرتا ہے اور مریض کی جان میں جان آ جاتی ہے۔
3. جس عضو میں ورم وغیرہ ہو تو اس کے پتوں کے جوشاندہ میں جس میں قدرے نمک بھی ڈالا گیا ہو، بھاپ دینے سے آرام آ جاتا ہے۔
4. ست گلوخانہ ساز ایک تولہ، بانسہ کے پتے ایک تولہ، دانہ الائچی خورد آدھا تولہ، کوٹ چھان کر تین ماشہ ہر روز صبح عورت کو کھلائیں تو سیلان کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔
5. سیلان کے لئے سفوف برگ بانسہ، آرد پوست ببول چھ ماشہ کے جوشاندہ سے ایک ہفتہ حمول کرنا مفید ہے۔
6. اس کے پتے برابر وزن مغز تخم خربوزہ کے ساتھ گھوٹ چھان کر دینے سے پیشاب خوب کھل کر ہو جاتا ہے۔ نیز بانسہ کے پتے ایک تولہ، شورہ قلمی تین ماشہ، تخم کاسنی چھ ماشہ گھوٹ چھان کر پلائیں تو پیشاب بکثرت جاری ہوتا ہے اور یرقان بھی دور ہو جاتا ہے۔
7. بواسیر خونی کے لئے اس کے پتوں کا سفوف اور صندل سفید برابر وزن باریک پیس کر تین ماشہ روزانہ کھلانے سے بواسیر خونی کو بہت فائدہ دیتا ہے اور خون بہنا فوراً بند ہو جاتا ہے۔
8. اس کے پتوں کا زلال پینے سے بخار کی پیاس اور گھبراہٹ اور بے چینی فوراً دور ہو جاتی ہے۔
9. بانسہ کے پھول نیم گرم کر کے آنکھوں پر باندھنے سے آنکھوں کی سرخی، درد اور ورم وغیرہ سے نجات ملتی ہے۔
10. برگ بانسہ پانچ تولہ، برگ ارنڈ اڑھائی تولہ، پانی میں جوش دے کر ورم کے مقام پر باندھیں یا بھاپ دیں نہایت مفید

Contents

ہے۔

11- درد چشم کے لئے بانسہ کے سبز پتے کوٹ کر ٹکیہ بنالیں اور ہاتھ کی ہتھیلی کے برابر ٹکیاں بنا کر آنکھوں پر باندھیں۔ اس سے آشوب چشم، درد اور جلن وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔

12- گلے کے ورم کے لئے بانسہ کے سبز پتوں کا رس چار تولہ نکال کر سفوف تالیس پتر چھ ماشہ ملا کر اور شہد بقدر ضرورت ملا کر دینے سے گلا صاف ہو جاتا ہے، نیز اس کے غرغرے بھی جاری رکھنا چاہئیں۔

13- بچوں کی کھانسی میں برگ بانسہ، جو پودے سے گر کر زرد ہو گئے ہوں، ان کو برتن میں رکھ کر اوپر پیالہ اوندھا کر کے نیچے نرم آنچ جلائیں تاکہ پتے جل کر راکھ ہو جائیں۔ اس خاکستر کو پیس کر چھان لیں اور ہم وزن شکر تری ملائیں۔ دن میں تین چار مرتبہ چٹانے سے بچوں کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

14- بندش ایام میں بانسہ کے پتے 6 ماشہ، تخم مولی 5 ماشہ، تخم زردک 5 ماشہ، تخم سوئے 5 ماشہ، سونف 5 ماشہ، گاؤزبان 7 ماشہ۔ پانی میں پکا کر چھان کر صاف کر کے قند سیاہ تین تولہ روزانہ ملا کر پینے سے چند روز میں رُکے ہوئے ایام کھل جاتے ہیں۔

15- خارش یا داد کی جگہ پر برگ بانسہ سبز ایک تولہ، ہلدی ایک تولہ، مقام ماؤف پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

16- زہریلے امراض میں چھلکا جڑ بانسہ سایہ میں خشک شدہ ایک ماشہ، سفوف بنائیں اور عناب ولایتی 9 عدد، چوب چینی کوفتہ پانچ ماشہ، رات کو پانی میں بھگو کر جوش دے کر اور چھان کر استعمال کریں۔

17- جذام وسفید داغ کے لئے جڑ بانسہ پانچ ماشہ، گل منڈی تازہ پانچ ماشہ، چوب چینی نیم کوفتہ پانچ ماشہ، پانی میں جوش دے کر چھان کر شہد ملا کر چالیس روز استعمال کریں۔

18- بھگندر کے لئے بانسہ کے پتے پانچ تولہ، نمک طعام چار ماشہ۔ نمک کو علیحدہ کھرل کریں اور بانسہ کے سبز پتوں کو علیحدہ کوٹ کر پھر دونوں ادویہ کو ملا کر ٹکیاں بنالیں اور بھگندر کے مقام پر باندھ دیں۔

بانسہ بوٹی کے آزمودہ وآسان مجربات

دوائے داد: بانسہ کے سبز پتے ایک تولہ، ہلدی ایک تولہ، باریک پیس کر مقام داد پر لیپ کریں۔ آرام آ جائے گا۔

زہریلے امراض: چھلکا جڑ بانسہ سایہ میں خشک کریں اور ایک ماشہ یہ سفوف، عناب 9 عدد، چوب چینی کوفتہ پانچ ماشہ، رات کو پانی میں بھگو کر صبح جوش دے کر چھان کر اس کے ساتھ استعمال کرائیں۔

جذام و برص: جڑ بانسہ پانچ ماشہ، گل منڈی تازہ پانچ ماشہ، چوب چینی نیم کوفتہ پانچ ماشہ، پانی میں جوش دے کر چھان کر شہد ملا کر چالیس روز تک استعمال کریں۔

بھگندر: بانسہ کے پتے پانچ تولہ، نمک خوردنی چار ماشہ، نمک کو علیحدہ باریک کریں۔ بانسہ کے سبز پتوں کو علیحدہ گھوٹ کر دونوں ادویہ ملا کر ٹکیاں بنائیں اور بھگندر کے مقام پر باندھیں۔

دمہ: بانسہ کی چھال کچل کر چلم میں رکھ کر بطور تمباکو حقہ میں پینے سے دمہ کے دورہ کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔

شربت بانسہ: عناب بیس دانہ، لسوڑیاں ساٹھ دانہ، کتیرا، گوند کیکر ہر ایک دس ماشہ، بی دانہ ساڑھے پانچ ماشہ، ملیٹھی چھلی ہوئی، بیج خطمی، بیج خبازی، گل نیلوفر، گل بنفشہ ہر ایک دو تولہ، بانسہ کے پتے آدھ سیر، چینی ایک سیر۔
گوند کیکر اور کتیرہ کے علاوہ سب دواؤں کو جوش دے کر صاف کریں اور بطریق معروف چینی سفید ملا کر قوام کریں اور پھر گوند کیکر اور کتیرا ملا دیں۔ ہر روز دو تولہ شربت بانسہ ہمراہ عرق گاؤزبان دس تولہ استعمال کریں۔ یہ شربت خشک کھانسی کے لئے مفید ہے، خاص طور پر دق میں مفید ہے۔

شربت بانسہ: ایک سیر بانسہ کے پتے کوٹ کر یا چھال جڑ بانسہ کو کوٹ کر چار سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ رہ جائے تو اسے مل کر چھان لیں اور ایک سیر چینی ملا کر شربت بنائیں۔ خوراک $1\frac{1}{4}$ تولہ سے $2\frac{1}{2}$ تولہ۔ کھانسی، زکام کے لئے مفید ہے۔ کالی کھانسی میں بھی کارآمد ہے۔

بانسہ کے متعلق ڈاکٹر کے، ایم نادکرنی صاحب انڈین میٹریا میڈیکا میں لکھتے ہیں کہ بانسہ مخرج بلغم، مدر بول اور دافع تشنج ہے۔ بانسہ کا دو ڈرام (آٹھ ماشہ) تازہ رس شہد کے ساتھ یا ایک ڈرام (چار ماشہ) ادرک کے رس کے ساتھ اور جڑ کا جوشاندہ پپلی کے ساتھ استعمال کرنا ایک اعلیٰ "کف مکسچر" ہے جو کہ پرانی کھانسی، دمہ اور دق کے لئے مفید ہے۔ اس طرح ہیلتھ ڈائریکٹر آف انڈیا کی رپورٹ میں لکھا ہے کہ ہندوستان کے ہسپتالوں میں کئے گئے تجربات کے نتائج کے بموجب بانسہ کھانسی اور دمہ کے بیماروں کے لئے فائدہ مند ثابت ہوا ہے لیکن مرض دق کو نابود کرنے کی جو صفت اس بوٹی کے متعلق بیان کی جاتی ہے وہ مشکوک ہے۔

ڈاکٹر جی وات صاحب لکھتے ہیں کہ پینے کے پانی کو صاف کرنے کے لئے اگر اس میں بانسہ کے پتے ڈال دیئے جائیں تو وہ جرمی سائیڈ (قاتل جراثیم) اثر رکھتے ہیں۔

آیورویدک مجربات میں واسا اولیہ، برہت واسا اولیہ، بانسہ کھنڈ کوشمانڈ، واسا گھرت، اگنی رس، بانسہ کھار، گل قند بانسہ وغیرہ کئی مجربات ہیں جن کے نسخے "تاج الحکمت" (پریکٹس آف میڈیسن) مشہور کتاب میں دیئے گئے ہیں۔ قیمت 250 روپے ہے اور ملک بک ڈپو لاہور سے یہ کتاب ایک خط لکھ کر منگائی جا سکتی ہے۔

بانسہ بوٹی کے جدید مرکبات

انڈین فارماکوپیا میں مندرجہ ذیل بانسہ کے دو مرکبات شامل ہیں:

1. ایکسٹریکٹم وساکا لکوئیڈم Extractum Vasaka Liquidum مقدار خوراک 15 سے 30 بوند۔
2. سیرپس وساکا Syrupus Vasaka مقدار خوراک 30 سے 60 بوند۔

ہر دو ادویات کھانسی کا مؤثر علاج ہیں اور ایلوپیتھک طریقہ علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔

(ڈاکٹر حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

Contents

بانسہ بوٹی کے مرکبات

بانسہ کھار (نمک): بانسہ کا پنچانگ یعنی لکڑی، پتے، پھل یا پھول، تخم اور جڑ سایہ میں خشک کر کے جلا کر راکھ حاصل کریں۔ اس راکھ کو پانی میں گھول کر دن میں دو چار بار ہلا دیا کریں۔ دو دن کے بعد اوپر کا پانی نتھار کر لوہے کی کڑاہی میں آگ پر جوش دیں۔ پانی خشک ہو جانے پر کڑاہی کے پیندے میں سفید رنگ۔ کا چونا حاصل ہوگا۔ بس یہی بانسہ کھار ہے۔ اسے احتیاط سے اکٹھا کر کے شیشی میں محفوظ رکھ لیں۔ یہ نمک متعدد امراض میں استعمال ہوتا ہے۔

اجزاء: بانسہ کھار، ستو پلادی چورن باہم ملا کر رکھ لیں۔ ستو پلادی چورن اگر تین ماشہ ہو تو بانسہ کھار دو رتی شامل کریں۔ یہ مرکب چٹکی بھر دن میں تین بار ہمراہ عرق گاؤزبان دیتے رہیں۔ مریض دق کو نافع ہے۔

نوٹ: ''ستو پلادی چورن'' کا نسخہ ہری چند ملتانی صاحب کی مشہور تصنیف ''تاج الحکمت'' (پریکٹس آف میڈیسن) میں کھانسی کے بیان میں درج ہے۔

دیگر: بانسہ کھار، نمک سیاہ ہم وزن ملا کر رکھ لیں۔ ایک ماشہ کی مقدار میں یہ مرکب ہر قسم کی کھانسی میں مفید ہے۔

سفوف برگ بانسہ: یہ قاتل کرم ہے۔ قیمتی ریشمی اور معمولی کپڑوں کو کیڑا لگنے سے محفوظ رکھنے کے لئے بانسہ کے پتے بہت مفید ہیں۔

بابڑنگ، سفوف برگ بانسہ ہر ایک ایک تولہ، نمک سانبھر چھ ماشہ، باریک پیس کر رات کو سوتے وقت اور علی الصباح باسی پانی کے ہمراہ دہی میں ملا کر چٹانا چاہئے۔ چند دن کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور دیدان شکم کی تھیلیاں بھی براستہ براز خارج ہو جاتی ہیں۔

خمیرہ بانسہ: برگ بانسہ کو ایک سیر یا دو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تو صاف کر کے اس میں کوزہ مصری آدھ سیر، شہد خالص آدھ سیر شامل کر کے خمیرہ کے طور پر قوام بنائیں۔ پھر بانسہ کے پھول خشک شدہ (سائے میں خشک کئے ہوئے) ایک سیر باریک کیا ہوا سفوف تھوڑا تھوڑا ملا کر خمیرہ تیار کریں۔

مقدار خوراک: پانچ ماشہ سے ایک تولہ تک ہے۔ یہ خمیرہ کھانسی، پرانی کھانسی، نزلہ، زکام اور دمہ کے لئے مفید ہے۔

عرق بانسہ: برگ بانسہ سولہ سیر کو پانی میں چوبیس گھنٹے تک بھگو رکھیں۔ دوسرے دن حسب معمول بھبکہ لگا کر عرق کشید کریں اور بوتلوں میں محفوظ رکھیں۔ اگر عرق کھلا رکھیں گے تو اس میں تعفن پیدا ہو جائے گا۔ اس عرق کے استعمال سے پرانا بخار، دق، بلغمی کھانسی، خرابی خون، جریان، قے، خفقان قلب وغیرہ امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

چٹنی بانسہ: بانسہ کا پانی ایک سیر، مصری آدھ سیر، دونوں کو بخوبی ملا کر ایک قلعی دار دیگچہ میں ڈال کر مدھم آنچ پر پکائیں۔ جب چاشنی گاڑھی ہو جائے تو اس میں دس تولہ شہد اور پانچ تولہ روغن گاؤ ملا کر آگ پر سے نیچے اتار لیں اور مندرجہ ذیل اشیاء کا سفوف اس میں شامل کر دیں۔

طباشیر نقرہ، آملہ خشک، بھارنگی ہر ایک پانچ ماشہ، ناگرموتھا، دار چینی، الائچی خورد، تیز پات ہر ایک چار ماشہ، منگھاں 9 ماشہ، باریک پیس کر چاشنی میں ملا دیں اور شیشے کے مرتبان میں محفوظ رکھ لیں۔ یہ ایک چٹنی سی بن جائے گی۔ یہ چٹنی سات ماشہ کی مقدار میں دو بار استعمال کراتے رہنے سے دمہ، دق، گلے کے امراض اور سینہ کے امراض رفع ہو جاتے ہیں۔

بانسہ گھرت: یہ آیورویدشاستر کا ایک مستند اور مشہور و معروف نسخہ ہے۔ بلغمی کھانسی، پرانی کھانسی، دمہ وغیرہ امراض میں از حد مفید ہے۔ آیوروید جگت میں یہ کافی مقبولیت حاصل کئے ہوئے ہے اور مریضوں کا جان و جگر ہے۔

بانسہ پنچانگ دو سیر کو سولہ سیر چشمہ پانی میں جوش دیں۔ چوتھائی حصہ پانی رہ جانے پر آگ سے نیچے اتار کر مل کر لیں اور چھان لیں۔ اس جوشاندہ میں گائے کا گھی ایک سیر، بانسہ کے پھول بیس تولہ، بانسہ کی جڑ بیس تولہ شامل کر کے کسی قلعی دار برتن میں ڈال کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور گھی باقی رہ جائے تو چھان کر محفوظ رکھ لیں۔

مقدار خوراک: سات ماشہ صبح و شام قبل از طعام ہمراہ دودھ گائے یا بکری نیم گرم میں ملا کر پلا دیا کریں۔

بانسہ ارشٹ: یہ بھی آیوروید کا ایک منہ بولتا کرشمہ ہے۔ نہایت عمدہ اور بھروسہ کی چیز ہے۔ اس کے استعمال سے پرانی کھانسی، کالی کھانسی، پرانا بلغمی بخار، دمہ، دق اور سینہ کے تمام امراض کافور ہو جاتے ہیں۔ نسخہ یوں بیان کیا گیا ہے۔

بانسہ کے پتوں کا پانی آدھ سیر، دیسی شراب آدھ سیر، شہد خالص دو سیر، یہ تینوں اجزاء باہم ملا کر ایک نیلے رنگ کی کانچ کی بوتل میں ڈال کر بوتل کا منہ بند کر دیں۔ بوتل کا ڈھکنا بھی کانچ کا ہو۔ دو ہفتہ کے بعد اسے فلٹر کر لیں۔

مقدار خوراک: تین ماشہ سے سات ماشہ تک حسب برداشت طبیعت دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد عرق گاؤزبان یا تازہ پانی چمچہ بھر میں ڈال کر پلاتے رہیں۔ حیرت انگیز فوائد حاصل ہوں گے۔ (مسلمانوں کے لئے شراب حرام ہے)

دمہ: بانسہ کے خشک پتے چلم میں رکھ کر بطور تمباکو نوش کرنا دمہ کا دورہ فوراً رک جاتا ہے۔

بانسہ اولیہہ (معجون): بانسہ کے پختہ پتوں کو کوٹ کر ایک گولہ سا بنا لیں اور ارنڈ کے پتوں میں لپیٹ کر اوپر گوندھے ہوئے آٹا سے کپڑ وٹی کر کے خشک کر لیں۔ اس گولہ کو بھوبل میں دبا دیں۔ جب آٹا پک کر خشک ہو جائے تو نکال کر صاف کر کے اندر سے نغدہ نکال کر نچوڑ لیں یا پانی میں ڈال کر رس نچوڑ لیں۔ یہ رس چونسٹھ تولہ، کھانڈ بتیس تولہ، سفوف منگھاں آٹھ تولہ، روغن بادام یا گھی خالص آٹھ تولہ۔ باہم ملا کر نرم آنچ پر پکائیں۔ برتن قلعی دار ہونا چاہئے۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو نیچے اتار لیں اور اس میں بتیس تولہ شہد اصلی آمیز کریں اور معجون بنا لیں۔

مقدار خوراک: تین ماشہ صبح اور تین ماشہ شام مریض کو کھلائیں اور رفتہ رفتہ مقدار بڑھاتے جائیں۔ یہ معجون دق، نزلہ، زکام، کھانسی، بدہضمی اور چھاتی کے دردوں وغیرہ میں نہایت مفید ہے۔ اس معجون میں اگر ستو پلادی چورن شامل کر لیا جائے تو جو کہ سولہ تولہ سے زائد نہ ہو تو بے حد مفید ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے مندرجہ بالا امراض کے علاوہ

Contents

دانتوں کے امراض، منہ سے خون آنا، اسہال، سیلان، کثرت ایام وغیرہ متعدد امراض رفع ہو جاتے ہیں۔

شربت بانسہ: یہ شربت دق کے مریضوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ اس مقصد کے لئے برگ بانسہ 9 ماشہ پانی میں ابال کر اور مندرجہ ذیل شربت چار تولہ میں ملا کر صبح، دوپہر اور شام مریض کو پلاتے رہیں۔

گل بنفشہ، نیلوفر، عناب ولایتی، گل بانسہ، بہ دانہ، تخم خبازی، گاؤزبان ہر ایک ایک تولہ، برگ بانسہ تازہ پانچ تولہ، ملیٹھی چھلی و کوٹی ہوئی دو تولہ، رات کو پانی میں بھگو کر صبح آگ پر جوش دیں۔ پھر مل چھان کر مصری دیسی میں شکر تیغال چھ ماشہ، گوند کتیرا چھ ماشہ، گوند کیکر چھ ماشہ باریک پیس کر کپڑ چھان کر کے شربت میں ملا دیں اور نیچے اتار لیں۔ جب شربت ٹھنڈا ہو جائے تو صاف کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔ نہایت ہی مفید چیز ہے۔

بواسیر کے لئے: گل بانسہ 9 ماشہ، دن میں تین چار بار رگڑ کر پینے سے بواسیر خونی و بادی میں مفید ہے۔ اس سے جلن اور حدت دور ہوتی ہے۔ پیشاب کی تکلیف میں بھی مفید ہے۔

مسواک: بانسہ کی مسواک دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ دانتوں کے تمام امراض میں بھی یہ مسواک نہایت اچھا کام کرتی ہے۔ دانت بے حد مضبوط اور آبدار ہو جاتے ہیں۔

بندش ایام: برگ بانسہ، مغز بنولہ ہر ایک ایک تولہ، عرق سونف میں رگڑ کر اس میں گڑ پرانا شامل کریں۔ ایام آنے سے تین روز پہلے اس کا استعمال کرائیں۔ ایام کی دقت رفع ہو گی اور ایام کھل کر آ جائیں گے۔

نفث الدم: شیرہ برگ بانسہ، شیرہ زوفہ، شربت حب الآس ہر ایک ایک تولہ، ملا کر دن میں تین بار استعمال کریں۔ ذات الجنب، مصفیٔ خون، ضیق النفس اور گلے کے امراض کا ایک بہترین علاج ہے۔

جوشاندہ بانسہ: برگ بانسہ ایک چھٹانک، تازہ پانی ایک سیر، باہم ملا کر آگ پر جوش دیں۔ نصف پانی باقی رہ جانے پر اتار لیں اور گرم گرم ہی چھان لیں۔ دن میں چند بار پلانے سے بہت فائدہ کرتا ہے۔ داگ بھٹ میں لکھا ہے کہ یہ جوشاندہ رکت پت کے لئے بہت مفید ہے۔

گل قند بانسہ: گل اڑوسہ تازہ بیس تولہ، کھانڈ چالیس تولہ، دونوں کو خوب ملا کر دن کو دھوپ کی گرمی میں رکھا رہنے دیں۔ بس یہی گلقند اڑوسہ ہے۔ کھانسی اور دق کے مریضوں کے لئے نافع ہے۔

شربت بانسہ مرکب: بانسہ کی جڑ کا چھلکا ایک سیر اور ملیٹھی چھلی ہوئی ایک پاؤ کو چار سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی ایک سیر رہ جائے تو چھان کر اس میں دو سیر کھانڈ شامل کر کے شربت کا قوام تیار کریں اور نیچے اتار کر گرم گرم قوام میں کیلشیم گلیسروفاسفیٹ دس ڈرام ملا کر حل کر لیں۔ یہ شربت ایک سے دو ڈرام دن میں تین بار دیں۔ اس سے پرانی کھانسی، نزلہ، زکام، نمونیہ، دمہ، انفلوئنزا وغیرہ رفع ہوتے ہیں اور پھیپھڑوں کو بھی طاقت ملتی ہے۔

دیگر: برگ بانسہ ایک چھٹانک، ملیٹھی دو تولہ، گاؤزبان دو تولہ، کھجور دو تولہ سات ماشہ، خطمی ایک تولہ، عناب دس عدد، لسوڑیاں بیس عدد۔

تمام اجزاء کو کوفتہ بیختہ کر کے ایک سیر کھانڈ ملا کر شربتی قوام تیار کریں۔ یہ شربت تین تولہ کی مقدار میں دن میں تین بار استعمال کریں۔ اس شربت سے انفلوئنزا، کھانسی خشک و تر، گلے کی سوجن، زکام کہنہ، دق، سینے کے امراض وغیرہ کافور ہو جاتے ہیں۔

میرا دعویٰ ہے کہ بانسہ جیسی لاثانی جڑی بوٹی کی موجودگی میں دق جیسی موذی مرض فضائے طب میں نہیں پنپ سکتی۔ (حکیم ہردے نارائن شرما دلگیر)

••••••••••••••••••••

باؤبڑنگ

مختلف نام: اردو باؤبڑنگ - ہندی وائے وڑنگ - پنجابی بابرنگ - بنگالی وڑنگ - گجراتی واوڑینگ - انگریزی میں ایمبیلا رائبز (Embelia Ribes) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ مضبوط بیل ہوتی ہے جو بمبئی، دکن اور دامن کوہ میں بکثرت ملتی ہے۔ بیل کا تنا تقریباً ایک فٹ ہوتا ہے۔ عموماً یہ اپنی نرم شاخوں کے ذریعے درختوں پر چڑھی ہوئی ملتی ہے۔ پھول ننھے ننھے اور گچھے دار، پتے لمبے اور نوک دار، پھل جو کہ باؤبڑنگ کے نام سے پکارے جاتے ہیں، لگ بھگ کالی مرچ کے برابر اور اسی طرح کے گول سفیدی مائل سیاہ چتکبرے سے ہوتے ہیں اور کالی مرچ سے مشابہ مگر حجم میں چھوٹے ہوتے ہیں۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم و خشک۔

مقدار خوراک: 5 گرام دن میں دو بار۔

ماڈرن ریسرچ: اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

(1) ایم بیلک ایسڈ (تیزاب برنگ) جو قلم دار ہوتا ہے اور پانی میں حل نہیں ہوتا۔ الکوحل (10 فیصدی) میں حل ہو جاتا ہے۔ (2) ٹے نن (3) ثائل آئیل، لطیف تیل۔

فوائد: باؤبڑنگ پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لئے نہایت مفید ہے۔ اس کا سفوف بقدر 5 گرام صبح اور 5 گرام شام تازہ پانی سے دیں اور دوسرے دن کیسٹر آئل کا جلاب دے دیں تا کہ کرم شکم مر کر باہر نکال جائیں۔

کئی لوگ باؤبڑنگ اور کمیلہ کو ایک ہی بوٹی سمجھتے ہیں، وہ غلطی پر ہیں۔ باؤبڑنگ کی بیل ہوتی ہے جبکہ کمیلہ کا درخت ہوتا ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کے لئے یہ اس قدر مفید ہے کہ کدو دانے کی تھیلی گرا دیتا ہے لیکن آنتوں کے لئے مضر ہے۔ گوند کیکر سے اس کی مضرت دور ہو جاتی ہے۔

Contents

طب یونانی کے شیخ الرئیس اور طب آیورویدکے وِدوان سشرت نے اس کو قوی ترین قاتل دیدان شکم لکھا ہے۔
باؤبڑنگ کے آسان مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

کان درد: باؤبڑنگ کو بابونہ، اجوائن اور مکو کے ہمراہ پانی میں جوش دے کر کان کو بھپارہ دینا کان درد کے لئے ازحد مفید ہے۔

دانت کے کیڑے: اس کے جوشاندہ سے کلی کرنا دانت کے کیڑوں کے لئے مفید ہے اور درد کو آرام ملتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: سفوف باؤبڑنگ 6 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں۔ پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کے لئے ازحد مفید ہے۔

اطریفل دیدان: پیٹ کے کیچوے اور کدو دانہ کے لئے مفید ہے۔ باؤبڑنگ 100 گرام، تربد سفید، کالا دانہ، قسط کڑوی ہر ایک 50 گرام، ترمس، افسنتین رومی، درمنہ ترکی، افتیموں، نمک سونچر، رائی، حنظل (تمہ کا گودا)، سعد کوفی، راسن ہر ایک 30 گرام۔
تمام دواؤں کو کوٹ چھان کر تین گنا شہد خالص کے قوام میں تیار کریں۔

خوراک: 9 گرام سے 12 گرام۔ اس کے بعد ہلکی دست آور دوا کھائی جائے۔
اگر راسن نہ ملے تو سونٹھ 30 گرام شامل کریں۔

امراض جگر: باؤبڑنگ، چھلکا ہرڑ کابلی، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ سیاہ، نوشادر، نمک لاہوری، نمک سانبھر، نمک سیاہ، سہاگہ، نرکچور، سونٹھ، مرچ سیاہ۔ ہم وزن کوٹ چھان کر عرق گلاب میں دو رتی کے برابر گولیاں بنالیں۔ دو گولیاں صبح اور دو گولیاں شام ہمراہ عرق پودینہ یا عرق سونف دیں۔

دافع قے: باؤبڑنگ، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، سونٹھ ہم وزن سفوف بنائیں۔ دو سے تین رتی شہد میں ملا کر چٹائیں۔
طب آیوروید میں چندر پربھاوٹی (جریان و کمزوری مثانہ کے لئے)، لوہ آسو (کمی خون کے لئے) سنجیونی گٹکا (ہیضہ کے لئے) اور وڑنگا ارشٹ (آنتوں کے کیڑوں کے لئے) باؤبڑنگ کے مشہور مرکبات ہیں۔

••••••••••••••••••

باؤلی بوٹی

مقام پیدائش: یہ اتر پردیش اور مارواڑ وغیرہ علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ راجستھان، گجرات، کرناٹک، سیلون میں بھی کہیں کہیں پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: ہندی باؤلی بوٹی، باؤلی گھاس۔ سنسکرت شنکھی۔ لاطینی میں لوچ نیرا پوسلا (Lochnera Pusilla) کہتے ہیں۔

شناخت: اسے باؤلی گھاس بھی کہتے ہیں۔ اس کے پتے ½1 سے 2 انچ لمبے اور مرچ کے پتوں کی طرح نوک دار ہوتے ہیں۔ یہ بوٹی برسات کے موسم میں جوار، باجرہ، مکئی، ارہر کے کھیتوں میں خودرَو پیدا ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں ہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے چھوٹے لیکن آٹھ دس انگل کے ہوتے ہیں۔ اس میں ہرے رنگ کی منجری آتی ہے جس میں کالے زیرے جیسا بیج ہوتا ہے۔ اسے چوہے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک قسم کا الکلائیڈ پایا جاتا ہے۔

فوائد: یہ بوٹی بواسیر میں بے حد مفید ہے۔ صرف چار پانچ دن میں ہی بواسیر کا خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔

باؤلی بوٹی کے مفید مجربات

بواسیر: بوٹی کا پنچانگ دس گرام لے کر گیارہ عدد کالی مرچ کے ساتھ گھوٹ کر 100 گرام پانی میں چھان کر پلائیں۔ چالیس دن استعمال کرنے سے بواسیر خونی و بواسیر بادی ختم ہو جاتی ہے۔ جب تک یہ بوٹی تازہ اور ہری ملے اسے ہی استعمال کریں۔ بعد میں اسے سکھا کر رکھ لیں۔ ہری بوٹی کی مقدار خوراک 5 گرام سے 10 گرام تک ہے اور سوکھی بوٹی کی مقدار خوراک سے 3 سے 4 گرام تک استعمال کرائی جاتی ہے۔

نوٹ: (1) اگر اس کے پتے کتے وغیرہ حیوان کھالیں تو وہ باؤلے ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اسے باؤلی بوٹی کہتے ہیں۔ (2) ڈاکٹر استی کا کہنا ہے کہ اس کے پنچانگ کے ذریعہ سدھ کیا تیل کمر درد میں مالش کیا جاتا ہے۔

••••••••••••••••••

بُبول (کیکر)

مختلف نام: اردو کیکر، ببول، مغیلاں۔ پنجابی کگر۔ بنگالی بابلہ، ببول۔ عربی ام مغیلاں۔ فارسی مغیلاں۔ ہندی ببول، کیکر۔ مرہٹی بھبھول۔ گجراتی بارل۔ تامل کوروی لام۔ تیلگو نلولا تا۔ سنسکرت وابولا۔ لاطینی اکیشیا عربیکا (Acacia Arabica) اور انگریزی میں ببول ٹری (Babool Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک مشہور درخت ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ جس میں کانٹے کم اور شاخیں زیادہ ہوتی ہیں اس کا تنا سیاہ، موٹا اور بڑا ہوتا ہے۔ دوسری قسم بھوری ہوتی ہے جس میں کانٹے زیادہ ہوتے ہیں۔ کیکر کے درخت کے پتے املی کے

Contents

چوں کی طرح سینک پر لگتے ہیں۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے گول اور گھنڈی کی طرح ہوتے ہیں۔ پھول عموماً ساون میں لگتے ہیں۔ پھاگن میں کیکر پر پھلیاں آنے لگتی ہیں۔ ہر پھلی چھ انچ لمبی، چپٹی اور خانہ دار ہوتی ہے۔ اس کے ہر ایک خانہ میں ایک بیج ہوتا ہے۔ ہر پھلی میں 9 سے لے کر 12 دانے ہوتے ہیں۔ ان دانوں کے درمیان اور اردگرد ایک سفید پردہ ہوتا ہے۔ ہر دانہ چپٹا، چھوٹا اور کچھ چوڑا ہوتا ہے۔ پھلی کے اندر زرد رنگ کی چپچپی رطوبت ہوتی ہے۔

ببول کے پتے، پھول، پھلیاں، چھال، لکڑی سب استعمال کی جاتی ہے۔ بعض نسخوں میں یہ پانچوں اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ ان کو کیکر کے پنج انگ یا پنچانگ کہتے ہیں۔

مزاج: سرد وخشک دوسرے درجہ میں قابض وحابس ہے۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 6 گرام تک۔

فوائد: ببول (کیکر) ایک بہت مفید اور نفع بخش چیز ہے۔ نئی کھوج کے مطابق اس درخت میں لوہے کا جزو غائب ہے۔ چھلکا ببول چمڑہ رنگنے کے کام آتا ہے۔ اس کی چھوٹی چھوٹی اور پتلی شاخیں دانتوں کو صاف کرنے کے لئے بطور مسواک استعمال کرتے ہیں۔

کیکر کے آسان آزمودہ مجربات

منہ کے چھالے: کیکر کی 20 گرام چھال کو 250 گرام پانی میں بھگو کر جوش دیں، چھان کر کلیاں کرائیں۔ منہ کے چھالے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ اگر کشتہ پارہ کے استعمال سے منہ میں چھالے ہوں تو کیکر کی چھال 6 گرام، آم کی چھال 6 گرام کو ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ اس کی کلیاں کرنے سے چھالے دور ہوجاتے ہیں۔ چھوٹے بچہ کے چھالوں کے لئے کیکر کے پھول 6 گرام سفوف کر کے 9 گرام شہد میں ملالیں اور چھالوں پر لگائیں۔ بورک گلیسرین سے بدرجہا بہتر نسخہ ہے۔

زہریلے زخم: کیکر کی چھال سکھا کر باریک سفوف کرلیں۔ گندے زہریلے زخموں پر چھڑکنے سے زخم بھر جاتے ہیں۔

پائیوریا: کیکر کی چھال 25 گرام، پانی 250 گرام۔ 6 گھنٹے پانی میں بھگو رکھیں پھر آگ پر جوش دے کر پانی چھان لیں اور 2 گرام پھٹکری سفید ملا کر کلیاں کریں۔ دن میں دوبار کافی ہے۔ مسوڑھوں سے پیپ آنا (پائیوریا) اور دانتوں کا ہلنا سب عوارضات دور ہوجاتے ہیں۔

دل کی دھڑکن: کیکر کے پھولوں کی ڈوڈیاں 6 گرام سے 12 گرام پانی میں گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے خفقان دل اور دل کی دھڑکن کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔

ہچکی: ببول کے کانٹے 10 گرام، پانی 50 گرام میں جوش دیں۔ چھان کر شہد ملا کر پلانے سے ہچکی رُک جاتی ہے۔

دست اور پیچش: گوند کیکر کا سفوف 6 گرام، لعاب بارتنگ 7 گرام، استعمال کرنے سے ہر قسم کے دست و پیچش کو فوراً آرام آجاتا ہے۔

یرقان: کیکر کی پھلیاں 9 گرام، پانی 15 گرام، رات کو بھگو رکھیں۔ صبح اس کا نتھار قدرے مصری ملا کر پلائیں۔ اس سے یرقان کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: کیکر کے پتے 6 گرام، پانی 18 گرام میں بھگو کر اس کا نتھار پی لیں۔ پیشاب کی نالی کی سوجن اور سوزش بول میں مفید ہے۔

دیگر: کیکر کی کچی پھلیاں خشک شدہ 10 گرام، چینی سفید 10 گرام، سفوف بنائیں۔ 6 گرام سے 9 گرام تک ہمراہ تازہ پانی دیں، مفید ہے۔

دیگر: کیکر کی نرم کونپلیں 6 گرام، گوکھرو 6 گرام کو 18 گرام پانی میں بھگو کر نتھار پلائیں، مفید ہے۔

دیگر: کیکر کے پھول 12 گرام کو 18 گرام پانی میں کسی مٹی کے [illegible] بھگو کر رکھیں، صبح مل چھان کر نتھار میں مصری 6 گرام ملا کر پلائیں۔ چند روز میں ہی فائدہ ہوگا۔

جریان: کیکر کی کچی پھلیاں خشک کر کے سفوف بنالیں اور برابر چینی ملالیں۔ خوراک 6 گرام سے 12 گرام ہمراہ دودھ دیں۔ سات دن میں فائدہ ہوگا۔

سیلان: کیکر کی پھلیاں (کچی) 12 گرام کو 250 گرام پانی میں بھگو دیں۔ پھر ابال کر چھان لیں اور دو گرام پھٹکری سفید ملا کر اعضائے مخصوصہ زنانہ کو دھوئیں۔ سیلان کے لئے مفید ہے۔ ڈیٹول گھول سے بڑھ کر فائدہ مند چیز ہے۔

منجن چھال کیکر: چھلکا درخت کیکر 25 گرام، کتھا، سپاری، سنگ جراحت ہر ایک چھ چھ گرام، مرچ سیاہ، سونٹھ ہر ایک ½ گرام، مصطگی رومی 6 گرام، ناگرموتھا 3 گرام۔ سب کو کوٹ پیس کر محفوظ رکھیں۔ روزانہ دانتوں پر ملیں۔ تھوڑی دیر بعد کلی کریں۔ پائیوریا و دانت درد کے لئے مفید ہے۔

اقاقیا بنانے کی ترکیب: ببول کی کچی پھلیاں کوٹ کر پانی نچوڑ لیں اور صاف کر کے نرم آگ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہوجائے تو اسے سانچہ میں ٹھپ لیں اور نکال کر دھوپ میں خشک کریں۔ اسے اقاقیا کہتے ہیں۔ اگرچہ اصلی اقاقیا ببول کی ایک خاص قسم کی پھلیوں سے تیار ہوتا ہے جسے شوکہ مصریہ کہتے ہیں لیکن ہندوستان کے عام کیکر سے تیار شدہ اقاقیہ بھی فائدے میں اس سے کم نہیں ہوتا۔

کان درد: کیکر کے پھول 25 گرام، تیل سرسوں 120 گرام۔ تیل کو گرم کرلیں۔ گرم ہونے پر اس میں کیکر کے پھول ڈال دیں۔ جب پھول جل جائیں تو اتار کر چھان لیں۔ یہ تیل ایک دو بوند نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے اور پیپ آنی بند ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات ایلو پیتھک کلوروفینی کول ایئر ڈراپس سے بھی بڑھ کر فائدہ دکھاتا ہے۔

Contents

کمزوری: کیکر کی کچی پھلیوں کا شیرہ نکال کر اس میں ماش کے سالم دانے اس قدر ڈالیں کہ شیرہ دو انگل اونچا رہے۔ جب شیرہ خشک ہو جائے تو ماش کے دانوں کو ہاتھوں سے مل کر چھلکا دور کریں اور اچھی طرح پیس کر گھی خالص میں بھون لیں۔ اس کے بعد اس میں بقدر ضرورت مغز بادام، مغز پستہ اور کھانڈ ملا لیں اور سفوف بنا لیں۔ 25 گرام سے 50 گرام ہمراہ دودھ دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں بہت مفید ہے۔

دیگر: کیکر کا گوند، سنگھاڑے کا آٹا ہر ایک 250 گرام، مغز پستہ، مغز بادام، مغز چلغوزہ ہر ایک 60 گرام، دانہ الائچی خورد 5 گرام، دار چینی 4 گرام، سونٹھ 4 گرام، تودری سرخ، تودری سفید، بہمن سرخ، بہمن سفید ہر ایک 6 گرام، موصلی سفید 12 گرام، سنبل 12 گرام، پپلی ایک گرام۔

گوند و سنگھاڑے کے آٹے کو 250 گرام گھی گائے میں بھون لیں۔ بعد میں باقی ادویہ پیس کر ملائیں اور چینی سفید ایک کلو کے قوام میں ملا کر معجون بنائیں۔

خوراک: 12 سے 25 گرام تک۔ شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری میں از حد مفید ہے۔ جریان اور سیلان کو بھی از حد فائدہ دیتی ہے۔

آسان ٹوتھ پاوڈر: کیکر کا کوئلہ اور پھٹکری سفید ہر ایک 12 گرام۔ باریک پیس کر منجن بنائیں۔ اسے روزانہ دانتوں پر ملیں، کافی دیر بعد کلی کیا کریں، بہت مفید ہے۔

جریان: کچی پھلی ببول 12 گرام، تال مکھانہ 6 گرام، بیج بند 3 گرام، مصری 30 گرام۔ سب کا باریک سفوف بنائیں۔ چھ چھ گرام صبح و شام دودھ گائے سے دیں۔ ہر قسم کے جریان کے لئے مفید ہے۔

مردانہ کمزوری: کیکر کی کچی پھلیاں سایہ میں خشک کر کے برابر چینی سفید ملا کر دس دس گرام صبح و شام دودھ گائے نیم گرم سے دیں۔ تین ہفتہ میں آرام آ جائے گا۔

منی کا پتلا ہونا: گوندھ ڈھاک، گوند کیکر، پھلی کیکر، موصلی سفید، موصلی سیاہ، موصلی سیمبل، تال مکھانہ، اندر جو شیریں، بہمن سرخ ہر ایک 12 گرام کوٹ چھان کر ہم وزن مصری ملا کر سفوف بنائیں اور بقدر 6 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کرائیں۔

کیکر سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: چاندی 12 گرام کا پترہ بنائیں اور شدہ کریں۔ پھر کیکر کی چھال 250 گرام خشک شدہ کو کوٹ کر اس پترہ کو اس کے سفوف کے درمیان دو بڑے اُپلوں میں رکھیں اور آگ لگائیں۔ پندرہ بار ایسا کرنے سے پترہ پھول جاتا ہے۔ پیس کر رکھ لیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ خوراک آدھی رتی ہمراہ بالائی دیں۔

دیگر: چاندی 12 گرام کا پترہ بنا کر شدہ کر کے کیکر کے پھولوں کے 250 گرام کے نغدہ میں دو مصنوعی اپلوں میں

جن میں ہر ایک کا وزن ایک کلو ہو، رکھ کر اپلوں کو گوبر سے بند کر دیں۔ جب خشک ہو جائے تو اسے ہوا سے بچا کر آگ دے دیں۔ اگر احتیاط سے آگ دی گئی تو ایک آگ میں، ورنہ دوسری یا تیسری آگ میں ضرور کشتہ ہو جائے گا۔

کشتہ پارہ نوش ہے، بحساب فی گرام، 12 گرام پارہ کو منعقد کرتا ہے۔ کیمیا گر اس قسم کے کشتہ جات کے لئے سرگرداں رہتے ہیں۔ اگر موسم میں پھول اکٹھے کر لئے جائیں تو تمام سال کشتہ بنایا جا سکتا ہے۔ کھانے کے لئے آدھی رتی کی مقدار ملائی میں استعمال کرنے سے دل کی طاقت اور کمزوری کے لئے مفید ہے۔ (ہری چند ملتانی)

دیگر: برادہ چاندی شدہ 50 گرام، کیکر کے پتے 100 گرام۔ پتوں کے نغدہ میں برادہ چاندی رکھ کر کپڑ وٹی کر کے خشک کر کے چھ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پہلی بار کشتہ نہ ہو تو دوسری بار پھر اسی طرح کریں۔ بواسیر کے لئے مفید ہے۔ آدھی رتی ہمراہ مکھن دیں۔

کشتہ فولاد: برادہ فولاد شدہ کو چینی کے برتن میں ڈال کر اوپر کیکر کی کچی پھلیوں کا شیرہ ڈال دیں۔ جب شیرہ خشک ہو جائے تو اور ڈال دیں۔ چند بار کے عمل سے فولاد کا رنگ سیاہ ہو جائے گا اور عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔ جڑی بوٹی سے تیار ہونے کی وجہ سے سرد تاثیر رکھتا ہے۔ کمزوریٔ جگر، یرقان، گرمی کے اسہال کے لئے مفید ہے۔ آدھی سے ایک رتی ہمراہ چھاچھ استعمال کرائیں۔

کشتہ قلعی: قلعی کے باریک ریزے شدہ کر لیں اور کیکر کے کوٹے ہوئے خشک پتے 250 گرام کے درمیان ٹاٹ کے ٹکڑے میں رکھیں اور آگ دیں۔ شگفتہ ہو گا۔ جریان، کمزوری (شادی سے پہلے و شادی کے بعد) کے لئے مفید ہے۔ خوراک ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔ (ہری چند ملتانی)

ماڈرن ریسرچ: کیکر کی پھلیوں اور گوند میں ایک قابض جزو ٹے نن (Tannin) پایا جاتا ہے۔ پھلیوں میں یہ جزو تقریباً 22.44 فیصدی ہوتا ہے۔ کیکر کے درخت سے ایک گوند نکلتا ہے جو رنگ میں کم و بیش میلا ہوتا ہے۔

سشرت آچاریہ جی فرماتے ہیں کہ ببول کی داتن کرنے سے منہ کی بدبو، دانتوں کا میل اور کف کا ناش ہوتا ہے۔ ازجلنا کھانے میں رغبت اور طبیعت میں خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اس لئے صبح کو کیکر کی مسواک کرنا دانتوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ مسواک کے بعد جیبھی سے زبان صاف کرنی چاہئے۔ جیبھی سونا، چاندی، سیسہ اور پیتل کی بنوانی چاہئے جو ملائم اور چمکدار ہوتی ہے۔ جیبھی کرنے سے زبان کی جڑ میں جمع ہونے والی میل جو سانس کو روکتی ہے، بآسانی دور ہو جاتی ہے اور منہ خوشبودار ہو جاتا ہے۔ اس لئے جیبھی کو ہر روز کام میں لاتے رہنا چاہئے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

1. کیکر کی ملائم شاخوں سے دانتوں کی صفائی کے لئے مسواک کرتے ہیں۔
2. امراضِ چشم، آشوبِ چشم کے لئے کیکر کی پھلیوں کا دودھ بذریعہ سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ اگر دودھ خشک کر کے رکھ لیا جائے تو اور بھی بہتر ہے۔ سیپی میں ڈال کر دو قطرے پانی ملا کر لیپ بنا کر آنکھوں پر بھی لیپ کریں اور اندر بھی ڈالیں۔
3. اس کے پتوں کا رس نکال کر آنکھوں پر لیپ کریں تو آنکھوں کے ورم کو آرام ہوتا ہے اور پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔

Contents

4- پڑوال وغیرہ کے لئے کیکر کی پھلیوں کا دودھ بذریعہ سلائی آنکھوں میں لگائیں۔

5- دردِ چشم کے لئے اس کے نرم پتے گھی میں بھون کر آنکھوں پر باندھیں۔ اس سے آرام ہو جاتا ہے۔

6- موٹاپا: ببول کے کانٹے تر یا خشک تین گرام پیس کر ہر روز پانی سے کھلائیں، موٹاپا دور ہوگا۔

7- سوپن دوش: ببول کے نرم پتے دھو کر کھا کر اوپر سے ٹھنڈا پانی پینے سے سوپن دوش اور پرمیہہ کو یقینی طور پر آرام ہوتا ہے۔ خوراک نوجوانوں کے لئے 6 سے 10 گرام تک۔ پرمیہہ کے لئے انمول دوا ہے۔ غربا کے لئے اس سے بڑھ کر دوا ملنا مشکل ہے۔

8- سیلان: پھلی ببول کچی ہم وزن چینی سفید ملا کر سفوف تیار کریں۔ 10 گرام صبح اور 10 گرام شام ہمراہ آبِ سرد دیں۔

9- یرقان: پھول ببول پیس کر اور ہم وزن شکر سفید ملا کر بوقت صبح نہار منہ ایک کف دست دیں۔

10- بچوں کا پسلی درد: گوند ببول 10 گرام، ایلوا 5 گرام، گھیکوار کے عرق میں کھرل کر کے دردِ پسلی کے لئے نیم گرم ضماد کریں اور خشک پلیوری کے لئے لیپ کریں۔ نہایت مفید لیپ ہے۔

11- بچوں کی کانچ نکلنا: ببول کی کچی پھلی کو پیس کر سفوف تیار کریں۔ کانچ نکلنے پر اس پر چھڑک کر اندر کر دیں۔ اگر کانچ پیچش یا دست کی حالت میں نکلتی ہو تو چار پانچ گرام مریض کو کھلا دیا کریں۔ اس سے دست یا مروڑ بند ہو جائیں گے۔
(وید ہری کشن کالیہ، قلعہ رائے پور)

••••••••••••••••••

بتھوا

مختلف نام: اردو بتھوا۔ فارسی سرمد، سرمک، سلج، سلج، اسفاناخ رومی۔ ہندی بتھوا، چلی۔ بنگالی آدتیا، وئیوشاک۔ مرہٹی چالوت، چول، تاک وتاجی بھاجی۔ گجراتی تانگوچیل۔ سنسکرت واستوک، ورستک، چھارپتر، شاک ارٹ، شاک راج، راج شاک، جیونتی اور لاطینی میں چینو پوڈیم البم (Cheno Podium Album) کے نام سے پکارتے ہیں۔

مقام پیدائش: کھیت میں مینڈھ پر، نالیوں کے کنارے، باغوں میں، جنگل میں جس جگہ جائیں بتھوا آپ کو ضرور ملے گا۔ یہ بن بلائے مہمان کی طرح ہر جگہ نمودار ہوتا ہے۔ جہاں کہیں سبزی نظر آئے گی اس میں بتھوا بھی ضرور ملے گا۔ ہندوستان کی یہ خودرو بوٹی ہندوستان میں اس کثرت سے پیدا ہوتی ہے کہ ہندوستانی اس سے بیزار ہیں اور اس کی صورت دیکھنا نہیں چاہتے کیونکہ اس غریب کو تو مویشی بھی نہیں کھاتے۔ ہاں، غریب غربا اس کا ساگ پکا کر کھا لیتے ہیں۔ بتھوا کے پتوں کو ابال کر اور نچوڑ کر دہی کے مٹھے میں ملا کر اور نمک مرچ ڈال کر بطور رائتہ کے بھی کھاتے ہیں۔ پنجابی اس کو اپنی زبان میں بتھوا یا تھوا یا صرف باتھو کہتے ہیں۔ پنجاب کے بعض اضلاع میں اس کو جوساگ کے نام سے پکارتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا ایک سے تین فٹ تک ہوتا ہے۔ پتے چھوٹے بڑے دونوں ہی قسم کے ہوتے ہیں۔ یہ عام قسم کا شاک ہے۔ اسے بعض طبی کتب میں شاک (شاکوں میں سب سے بہتر) راج شاک چکرورتی (جس کا چکر کبھی جگہوں پر نام چلے)، مشہور آیوروید گرنتھ بھاوپرکاش میں اس کا نام "شاکوں کا راجہ" کہا گیا ہے اور چونکہ یہ جو، گیہوں، چنا، مٹر وغیرہ کے کھیتوں میں ہوتا ہے اس لئے اسے یوشاک بھی کہتے ہیں۔ یہ اپنے آپ پیدا ہونے والا (خودرو) پودا ہے۔

بدل: پالک ہے۔

فوائد: یہ شاک تر دوش ناشک کے علاوہ پیٹ صاف کرنے والا ہے، نظر کو بڑھاتا ہے۔ بواسیر، پیٹ کے کیڑے، بڑھی ہوئی تلی کے لئے بھی مفید ہے۔ پیشاب و پاخانہ کو صاف کر کے لاتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے۔ ویرج (منی) کو بڑھاتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔

بتھوا میں کئی قسم کے نمک و کھار پائے جاتے ہیں جس سے کسی بھی قسم کے مرض کا جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو مار کر نکال دیتا ہے اور نئے خون کو پیدا کرتا ہے۔ تپ دق، ملیریا، کالا آزار، کوڑھ، پیشاب کی نالی کے زخم کے جراثیم پر بھی اس کا بھرپور اثر پڑتا ہے۔

مقدار خوراک: بیج 6 گرام سے 9 گرام، بتھوے کا ساگ بقدر ہضم۔

ایک خطرناک غلطی: عوام اس کا استعمال کرتے وقت ایک بھاری غلطی یہ کرتے ہیں کہ اسے ابالنے کے بعد اس کا رس نکال دیتے ہیں اور تب شاک کو گھی یا تیل میں خوب بھون کر کھاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے مفید جز و ضائع ہو جاتے ہیں۔

بتھوا کی بڑی عزت یورپ میں ہو رہی ہے جبکہ یہ وہاں پیدا نہیں ہوتا اور یورپ والے اسے ہندوستان و پڑوسی ملکوں سے منگاتے رہتے ہیں۔ وہ بتھوا سے ہر سال لاکھوں روپے کماتے ہیں۔ ہندوستان کے سائنس دان اس سے بے خبر ہیں۔ دنیا کی ہر انگریزی دکان پر ایک دوا فروخت ہو رہی ہے جس کا نام چینو پوڈیم (Cheno Podium) ہے۔ دراصل یہ ایک خوشبودار تیل ہے جو کہ ہک ورم میں ڈاکٹر مریضوں کو پلاتے ہیں اور یہ اس مرض کا تجربہ شدہ مجرب علاج ہے۔

یہ تیل دراصل بتھوا بوٹی کے بیجوں کا ہی ہے۔ بتھوا بوٹی کا ہی انگریزی نام چینو پوڈیم ہے اور اسی کے نام سے یہ تیل بیچا جا رہا ہے۔ بتھوا بوٹی جب پک جاتی ہے۔ تب اس کے اوپر سبز رنگ کا گچھا سا بن جاتا ہے اور جس کے ہر سبز خول میں بیج ہوتے ہیں اور جب یہ بیج پک کر کالے رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ تب یہ بیج خشخاش جیسے سیاہ دانے معلوم ہوتے ہیں۔ یورپ والے ان بیجوں کو ہی منگا کر تیل نکال کر اور بوتلوں میں بھر کر اس کی تجارت کرتے ہیں۔

ہندوستانی فارمیسیاں و دواخانے ان بیجوں کو جمع کر کے اور کولہو کے ذریعہ ان کا تیل نکال کر تمام دنیا کو یہ تیل نکال کر تمام دنیا کو یہ تیل مہیا کر سکتے ہیں اور یورپ والوں سے سستا دے کر بھی لاکھوں روپے کما سکتے ہیں۔

بتھوا بوٹی کے پیٹ میں سونا بھرا پڑا ہے جس سے یورپ مالا مال ہو رہا ہے۔ اب ہم نے آپ کو بتا دیا ہے۔ اب اس

Contents

سے سونا نکالنا آپ کا کام ہے۔ بھتوا کے بیجوں کو جب دبایا جاتا ہے۔ تب اس میں سے خوشبودار تیل نکلتا ہے۔ بظاہر اس پودے میں خوشبو نہیں ہے۔

ہندوستانی ویدوں و حکیموں کو چاہئے کہ پک ورم کے مریضوں کو بھتوا کے بیج رگڑ کر کھلایا کریں۔ اس سے پیٹ کے تمام کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ چند دن بھتوا کے بیج کھلانے کے بعد مریض کو جلاب دے دینا چاہئے۔

ہندوستان کے کسی ڈاکٹر کو شاید ہی علم ہوگا کہ چینوپوڈیم کا جو تیل وہ مریضوں پر استعمال کر رہے ہیں۔ یہ دراصل ہمارے وطن کی بھتوا بوٹی کے بیجوں کا ہی تیل ہے۔ ہم یورپ کی بنی ہوئی ہندوستانی دوائیوں کو ہی انگریزی ادویات کے نام سے استعمال کر رہے ہیں جو کہ ہمیں کوڑیوں کی قیمت میں یہاں ہی دستیاب ہیں۔

بھتوا کے آسان طبی مجربات

اخراج آنول: بھتوے کے بیج 15 گرام کو 300 گرام پانی میں جوش دیں۔ آدھا حصہ رہنے پر پلائیں۔ آنول خواہ کئی دنوں سے رُکی ہوئی ہو اس سے خارج ہو جاتی ہے۔

ولادت میں آسانی: بھتوے کے بیج 15 گرام کو 400 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو چھان کر حاملہ کو پلائیں۔ ولادت کی دشواری دور ہو کر ولادت آسانی سے ہو جائے گی۔

بھتوا کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ ابرک: ابرک محلوب 50 گرام، خالص رس بھتوا ہرا 250 گرام میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں۔ گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ دو گرین (ایک رتی) شربت فریادرس کے ساتھ دیں۔ کھانسی، دمہ، نمونیہ اور پرانے بخاروں کے لئے مفید ہے۔

کشتہ جست: جست 20 گرام کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور ہرے بھتوے کا رس تھوڑا تھوڑا ڈالیں۔ تھوڑی دیر بعد سفید زردی مائل کشتہ تیار ہو جائے گا۔ سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔ باہمنی، پھولا، ڈھلکہ، جالا، خارش و دیگر تمام امراض میں مفید ہیں۔

کشتہ مردار سنگ: مردار سنگ 20 گرام کو 250 گرام بھتوے کے نغدہ کے درمیان رکھیں اور پانچ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔ اگر کچا ہو تو دوبارہ آگ دیں۔ آدھی سے ایک رتی (ایک گرین سے دو گرین) ملائی میں دیں۔ زہریلے امراض، پیشاب کی نالی کی سوجن اور فساد خون کے لئے بہت مفید ہے۔

کشتہ سنکھیا: سنکھیا سفید دس گرام کو بھتوا کے رس میں کھرل کر کے ایک کلو بھتوا کے نغدہ میں رکھ کر پانچ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ $\frac{1}{4}$ چاول سے $\frac{1}{2}$ چاول تک بالائی یا منقیٰ (دانے نکال کر) دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کمزوری میں

مفید ہے۔

کشتہ ہڑتال ورقیہ: ہڑتال ورقیہ 20 گرام، بھتوا کے پتوں کا رس 150 گرام، روزانہ سات دن تک جذب کریں پھر ٹکیہ بنا کر دو کورے سکوروں میں گل حکمت کر کے 30 کلو بھوسہ کی آگ میں کشتہ کریں۔ سفید رنگ کا کشتہ حاصل ہو [گا]۔ $\frac{1}{2}$ سے ایک چاول صبح و شام مکھن میں دیں۔ زہریلے امراض، کنٹھ مالا، کوڑھ اور خرابیٔ خون کے پرانے مریضوں کے لئے از حد مفید ہے۔

کشتہ سنکھ: سنکھ 50 گرام، خوب گرم کر کے تازہ بھتوا کے رس میں 40 مرتبہ بجھائیں۔ پھر شراب برانڈی میں 40 بار بجھائیں۔ بعدازاں بھتوا کے 250 گرام نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کریں اور 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ نہایت اعلیٰ درجہ کا کشتہ ہوگا۔ ایک سے دو رتی (2 سے 4 گرین) صبح و شام مکھن یا بالائی میں رکھ کر کھلائیں۔ پرانے دست اور سانپ کاٹے کے لئے مفید ہے۔ پرانے بخاروں و دردوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

دیگر: سنکھ 50 گرام سفوف کر کے بھتوا کے رس میں ٹکیہ بنائیں۔ پھر ایک مٹی کے کورے برتن میں 2 کلو نغدہ بھتوا کے اندر اس ٹکیہ کو رکھ دیں اور پون کلو خالص سرکہ برتن میں ڈال کر گل حکمت کر کے 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔ 2 گرین (ایک رتی) دن میں چار بار بالائی یا مکھن میں دیں۔ زہریلے اثرات کو دور کرتا ہے اور سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔

کشتہ بارہ سنگا: بارہ سنگا ایک ٹکڑا 50 گرام کا لے کر 3 روز تک بھتوا کے رس میں جوش دیں۔ بعدازاں اس پر چار تہہ کپڑا لپیٹ کر اس پر آک کا دودھ اتنا ڈالیں کہ کپڑا اچھی طرح تر ہو جائے۔ پھر اسے سایہ میں خشک کر کے گل حکمت کریں اور 20 کلو اپلوں کی آگ دیں، سفید کشتہ تیار ہوگا۔ ایک رتی (دو گرین) مکھن یا بتاشہ میں رکھ کر کھلائیں۔ سانپ کاٹے کے لئے مفید ہے۔ بلغمی امراض، جوڑوں کا درد اور چھاتی کے درد کے لئے مفید ہے۔

کشتہ پارہ: پارہ 5 گرام، قلعی 5 گرام، دونوں شدھ کر لیں اور دونوں کو ایک ساتھ ملا لیں۔ 50 گرام بھتوے کی نغدی میں رکھ کر گل حکمت کریں۔ خشک ہونے پر تین کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔ کمزوری جگر کے مریض کو $\frac{1}{2}$ رتی مربہ بہی میں دیں۔ کمزوریٔ دل کے مریض کو $\frac{1}{2}$ رتی مربہ سیب میں دیں۔ کمزوری معدہ کے مریض کو $\frac{1}{2}$ رتی مربہ ہرڑ کے ساتھ دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری و جریان میں $\frac{1}{2}$ رتی چھلکا اسپغول میں ملا کر دودھ گائے سے دیں، مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

بتھوا - چینو پوڈیم

(Cheno Podium)

کھیت میں، منڈیر پر، نالیوں کے کنارے، باغوں میں، جنگل میں جس جگہ جائیں بتھوا آپ کو ضرور ملے گا۔ یہ بن بلائے مہمان کی طرح ہر جگہ نمودار ہوتا ہے۔ جہاں کہیں سبزی نظر آئے گی اس میں بتھوا بھی ضرور ملے گا۔ ہندوستان کی یہ خودرو بوٹی ہندوستان میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ غریب لوگ اس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں۔ بتھوا کے پتوں کو ابال کر اور نچوڑ کر دہی کے مٹھے میں ملا کر اور نمک مرچ ڈال کر بطور رائتہ کے بھی کھاتے ہیں۔ پنجابی اس کو اپنی زبان میں آتھو یا صرف باتھو کہتے ہیں۔ پنجاب کے بعض اضلاع میں اس کو جو ساگ کے نام سے بھی پکارتے ہیں اس کا اردو نام بتھوا ہی ہے۔

بتھوا یورپ میں بڑی عزت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ وہاں یہ پیدا نہیں ہوتا۔ اس لئے وہ اس کو ہندوستان سے منگاتے ہیں لیکن کسی ہندوستانی کو علم نہیں کہ یورپ والے بتھوا سے ہر سال لاکھوں روپے کماتے ہیں، ہندوستان کے کیمسٹ اور سائنس دان اس سے بے خبر ہیں۔ دنیا کے ہر انگریزی دوا فروش کی دکان پر ایک دوا فروخت ہوتی ہے جس کا نام ہے "چینو پوڈیم"۔

یہ چینو پوڈیم نامی دوا کافی مقدار میں فروخت ہوتی ہے۔ دراصل یہ ایک قسم کا خوشبودار تیل ہے جو کہ ہک ورم مرض میں مریض کے پیٹ میں خاص قسم کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور اس مرض کے لئے چینو پوڈیم کا تیل کامیاب دوا ہے اور دنیا کے تمام ڈاکٹر اور تمام ہسپتالوں میں یہ مندرجہ بالا مرض کو دور کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔

معلوم ہے یہ تیل کس چیز کا ہے، جو روئے زمین پر مشہور ہے؟ یہ تیل ہندوستانی جڑی بوٹی بتھوا کے بیجوں کا ہی ہے۔ بتھوا بوٹی کا ہی انگریزی نام چینو پوڈیم ہے۔ بتھوا بوٹی جب پک جاتی ہے، تب اس کے اوپر سبز رنگ کا گچھا سا بن جاتا ہے کہ جس کے ہر سبز خول میں بیج ہوتے ہیں اور جب یہ بیج پک کر سیاہ ہو جاتے ہیں تب ہی یہ بیج خشخاش جیسے سیاہ دانے معلوم دیتے ہیں۔ یورپ ان چیزوں کو ہندوستان سے منگا کر تیل نکال کر اور بوتلوں میں بھر کر اس کی تجارت کرتا ہے۔ ہندوستانی بیجوں کو جمع کر کے اور کولہو کے ذریعے ان کا تیل نکال کر تمام دنیا میں یہ تیل مہیا کر سکتے ہیں اور ستا سے ستا دے کر بھی لاکھوں روپے پیدا کر سکتے ہیں۔ بہت سے اصحاب کو تو یہ بھی معلوم کرنے کی فرصت نہیں کہ بتھوا کے بیج بھی ہوتے ہیں یا نہیں۔ میں پہلی دفعہ بتھوا کو اصل شکل میں ہندوستانیوں کے روبرو پیش کر رہا ہوں تا کہ میرے ملک کے نوجوان اس سے روزی کمائیں اور غیر ممالک سے روپیہ ہندوستان میں لائیں۔ آج تک بتھوا اپنے وطن میں صرف ذلیل بتھوا ہی تھا۔ اس مضمون کے بعد بتھوا کا درجہ ہندوستان میں بہت بلند ہو جائے گا۔ اب سے پہلے کس کو معلوم تھا کہ بتھوا کے پیٹ میں بھی سونا بھرا پڑا ہے کہ جس سے یورپ مالا مال ہو رہا ہے۔ اب میں نے آپ کو بتا دیا ہے۔ اب اس میں سے سونا نکالنا آپ کا کام ہے۔ بتھوا کے بیجوں کو جب دبایا جاتا ہے تب اس میں سے خوشبودار تیل نکلتا ہے۔ بظاہر اس پودے میں کوئی خوشبو نہیں ہوتی۔ وید، حکیم بتھوا کو بطور دوا استعمال نہیں کرتے۔ میں ان کو مشورہ دوں گا کہ وہ اپنے ہک ورم کے مریضوں کو بتھوا کے بیج

جوش کر کھلایا کریں۔ پیٹ کے تمام کیڑے جو کہ ہک کی شکل میں پاخانہ کی راہ سے خارج ہوتے رہتے ہیں اور کہ جس کے باعث مریض زرد اور دن بدن کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اس دوا کے سبب سے جب پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پھر مریض تندرست ہو جاتا ہے۔ چند دن بتھوا کے بیج پیس کر گڑ میں کھلائیں، بعد میں مریض کو جلاب دے دینا چاہئے۔

بتھوا کے بیج اس مرض میں گذشتہ چالیس سال سے استعمال کرا رہا ہوں اور ہمیشہ کامیاب رہا ہوں۔ ہندوستان میں ویدوں حکیموں سے یہ دوا اوجھل ہی رہی لیکن یورپ کے ڈاکٹروں نے اس کے اوصاف بھی معلوم کر لئے۔ ان کو ریسرچ کا شوق ہے۔ وہ نہایت خاموشی سے دنیا بھر کی پیداوار پر تجربات کرتے رہتے ہیں اور ہمارے ملک کے وید حکیم بجائے ریسرچ کے اپنے ناموں کے ساتھ لمبے سے لمبے خطابات لگاتے جاتے ہیں۔ گویا کہ دنیا بھر کی حکمت ان کے پیٹ میں ہے۔ میری تمام زندگی حکمت اور علم جڑی بوٹی کی تحقیقات میں گزر گئی اور یہ اسی محنت کا پھل ہے کہ بندہ کی تصنیف "پاک و ہند کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلو پیڈیا" (10 جلدیں یکجا) بھاری مقبولیت حاصل کر چکی ہے۔

میں امید کرتا ہوں کہ میری اس تحریر کا برا نہیں منایا جائے گا بلکہ نام اور خطابوں کے خبط کو چھوڑ کر میرے معزز وید حکیم ریسرچ کی طرف توجہ دیں گے تا کہ اپنے ملک کی دولت کو بچایا جائے اور اپنے ملک کی مفید پیداوار سے لوگوں کو روشناس کرایا جائے۔ ہندوستان کے ڈاکٹروں سے بھی میں کچھ عرض کرنا چاہتا ہوں کہ وہ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ جو انگریزی دوائیاں استعمال کر رہے ہیں۔ وہ دراصل کیا چیز ہے۔ یہ مناسب نہیں کہ کتابوں سے انگریزی دوائیوں کے نام حفظ کر کے کیمسٹوں کی دکان سے خرید لائیں۔ ہندوستان کے شاید ہی کسی ڈاکٹر کو اس بات کا علم ہو گا کہ چینو پوڈیم کا جو تیل ہم اپنے مریضوں کو استعمال کرا رہے ہیں۔ یہ دراصل ہمارے وطن ہندوستان کے بتھوا کے بیجوں کا ہی تیل ہے۔ جب اس بات کا علم ہو جائے تب ان قیمتی دواؤں کی جگہ کیوں نہ بتھوا کے بیج یا اُن کے تیل کو نکلوا کر ہی استعمال کریں۔ جب ہندوستان کے ڈاکٹروں کو بھی ریسرچ کا شوق پیدا ہو جائے گا تب ان کی آنکھیں کھل جائیں گی کہ ہم دراصل ہندوستانی دوائیوں کو ہی انگریزی دوائیوں کے نام سے استعمال کرا رہے ہیں کہ جو ہمیں کوڑیوں کے مول مل سکتی ہیں۔ اسی طرح افسنتین دیسی دوا کا جوہر یورپ سے سنٹونین کے نام سے آرہا ہے اور یہ بھی پیٹ کے خاص قسم کے کیڑے مارنے کے کام آتا ہے اور کوہ مری، شملہ، سولن، منصوری، نینی تال، ڈلہوزی، دھرم سالہ کے پہاڑ اس بوٹی سے بھرے پڑے ہیں۔ حتیٰ کہ انگوروں کے ٹوکروں میں انگور اسی گھاس میں لپیٹ کر بھرتے ہیں جو کہ ایک خوشبودار گھاس ہے لیکن ان کو معلوم نہیں کہ یورپ اسی حقیر گھاس کا جوہر نکال کر ہر سال لاکھوں روپے کا یہ جوہر سنٹونین کے نام سے فروخت کر رہا ہے۔ ہندوستان کے پتہ پتہ میں دولت پوشیدہ ہے، محض تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔

آپ اپنے وطن کی مقدس گھاس کا ادب کریں، گستاخی سے پاؤں تلے نہ روندیں، یورپ اس گھاس کو ہی آنکھوں پر بٹھا کر اس سے سونا بنا رہا ہے۔

بتھوا نہ صرف پیٹ کے کیڑوں بلکہ سفید داغوں کا بھی علاج ہے۔

••••••••••••••••••••

Contents

بجورا

مقام پیدائش: یہ نیبو کی ہی فیملی ہے۔اس کے درخت سارے ہندوستان میں باغ باغیچوں میں لگائے جاتے ہیں۔دارجلنگ، کشمیر،شملہ،منصوری وغیرہ اونچے پہاڑوں پر چار پانچ فٹ اونچائی پر اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔بنگال،آسام میں بھی یہ زیادہ تر پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی بجورا، بڑا نیبو۔ سنسکرت بیج پور۔ مراٹھی موٹا لیمو۔ بنگلہ چھلانگ نیبو، ٹوپا نیبو۔ لاطینی سائٹرس میڈیکا پیکا اور انگریزی میں ایڈمز ایپل(Adams Apple)، میلن لائم(Melon Lime) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پتے لمبے اور موٹے ہوتے ہیں۔اس کے پھل بڑے ہوتے ہیں۔ان کے اگلے حصے پر چھوٹے بند جیسی نوک ہوتی ہے۔یہ جتنا پرانا ہوتا ہے اتنا ہی فائدہ مند اور خوشبودار ہوتا ہے۔بجورا کا رنگ اوپر سے پیلا اور اندر سے لال ہوتا ہے۔

ذائقہ: یہ ذائقہ میں کچھ کڑوا ہوتا ہے لیکن اس کے اندر جو سفید اور بڑے بیج ہوتے ہیں۔ان کا گودا میٹھا ہوتا ہے اور ان کا پاک بنایا جاتا ہے۔اس کے کھانے سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔اس کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: بیج کا سفوف ایک سے دو گرام تک اور پھل کا رس 5 سے 10 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں نیبو کا عمل، گندھک کا عمل اور شرکرا وغیرہ پائے جاتے ہیں۔پھلوں کے رس میں ایک اڑنے والا خوشبودار تیل ہوتا ہے جس میں سائٹیرین، سائیٹرول، سائی مین اور سائیٹرونیلل وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

فوائد: اس کے پھل کی پھانک، رس، چھلکا، پھولوں کا کیسر، تنا، پتے، استعمال لائے جاتے ہیں۔
اس کا پھل کھٹا ہوتا ہے۔درخت سے توڑے ہوئے پھلوں کی بجائے درخت پر ہی پکے ہوئے پھل عمدہ ہوتے ہیں۔ پکے ہوئے پھل میٹھے ہوتے ہیں۔

بجورا کے آسان و مفید مجربات

پیٹ کے کیڑے: بجورے کی سوکھی چھال کا کاڑھا بنا کر پلانا فائدہ مند ہے۔

مرگی: بجورا، نیبو اور نرگنڈی کا رس اکٹھا کر کے بطور نسوار لیں۔اسے کم سے کم تین دن ضرور استعمال کریں۔اس سے مرگی میں فائدہ ہوتا ہے۔

بچوں کی قے: بجورے کی جڑ کو تھوڑے دودھ میں گھس کر پلانے سے بچوں کی قے میں فائدہ ہوتا ہے۔

ہچکی: بجورے کے رس میں سونٹھ، آملہ، چھوٹی پیپل اور شہد ڈال کر چٹائیں۔اس سے ہچکی رُک جاتی ہے۔

درد کان: بجورے، آم اور ادرک کا رس تھوڑا گرم کر کے کان میں ڈالیں،اس سے کان کا درد رُک جاتا ہے۔

قے: اس کے رس میں مصری ملا کر چاشنی بنالیں اور اس میں پانی ملا کر پلائیں۔

دیگر: اس کے رس میں کھیل، شہد اور پپلی کا سفوف ملا کر استعمال کرنے سے قے دور ہو جاتی ہے۔

کھانسی: اس کا رس 20 سے 30 گرام لے کر اس میں کالا نمک اور شہد ملا کر پلائیں، کھانسی میں فائدہ مند ہے۔

دیگر: بجورا کے رس میں سونٹھ، آملہ، پپلی کا سفوف اور شہد ملا کر چٹائیں۔اس سے کھانسی میں راحت ملتی ہے۔

دیگر: بجورا کے رس میں بھُنی ہوئی ہینگ، ترپھلہ، ملیٹھی اور مصری برابر برابر ملا کر باریک سفوف بنائیں۔اس کو شہد میں ملا کر چٹائیں۔اس سے کھانسی میں آرام آجاتا ہے۔

پتھری: بجورا کے رس میں سینڈھا نمک ملا کر اور اس کے پھل کی پھانکوں پر سینڈھا نمک چھڑک کر دن میں کئی بار چوسیں۔پتھری کے لئے بہت مفید ہے۔

مرگی: بجورا کے رس میں نیم کے پتوں کا رس، نرگنڈی (سنبھالو) کے پتوں کا رس ملا کر تین دن تک بطور نسوار دیں یا اس کے رس میں نک چھکنی کا سفوف ملا کر نسوار دیں۔مرگی میں مفید ہے۔

کان بہنا: بجورا کے رس میں سجی کھار کا چورن ملا کر کان میں ڈالیں، کان بہنا رک جائے گا۔

منہ سے بدبو آنا: بجورا کے چھلکوں کو ایک بار بھی چبا لیا جائے تو منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے۔(بھاؤ پرکاش)

پیٹ کے کیڑے: بجورا کے چھلکوں کا کواتھ (کاڑھا) پلانے سے پیٹ کے تمام کیڑے نکل جاتے ہیں اور پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ شراب کے بھرے برتنوں میں چھلکوں کو بھگو کر رکھ دینے سے وہ شراب سرکے میں بدل جاتی ہے۔

بخار: بجورا کی جڑ کی چھال، آملہ، ہرڑ، سونٹھ اور پپلا مول کے کواتھ میں جوکھار ملا کر پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔

بواسیر: اس کی جڑ کی چھال اور پھول لے کر چاولوں کے دھوون کے ساتھ پیس کر تھوڑا پانی اور شہد ملا کر پلائیں۔ بواسیر میں فائدہ مند ہے۔

دانت درد: اس کی جڑ کے برابر بانجی کی جڑ لے کر تھوڑے پانی کے ساتھ پیس کر بتی بنالیں اور دانت کے خول میں (جس دانت میں درد ہو) بھر دیں۔اس سے دانت درد رک جائے گا۔

Contents

پیٹ کے کیڑے: اس کی جڑ کے ساتھ لہسن، باؤبڑنگ، نسوت، اجمود اور نیم کے پتے برابر لے کر نیم گرم پانی کے ساتھ پلائیں۔ مقدار خوراک دس گرام تک ہے۔ اس سے پیٹ کے تمام کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

سوجن: بجورے کی جڑ کے ساتھ، ارنی کی جڑ، دیودارو، سونٹھ، کٹیری اور راسنا برابر برابر لے کر سفوف بنائیں کر اس کو پانی یا کوار پاٹھا کے رس میں پیس کر لیپ کریں۔ اس سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

حمل نہ ٹھہرنا: جن عورتوں کا بار بار حمل گر جاتا ہو اُن کے لئے یہ نسخہ فائدہ مند ہے۔
بجورا کی جڑ یا بیجوں کے ساتھ ناگر کیسر کا سفوف عورت کو دن آنے کے بعد دودھ کے ساتھ پلائیں۔ اس سے حمل رک جائے گا۔

پتھری: بجورا کی جڑ کو ٹھنڈے پانی میں گھس کر پینے سے پتھری پیشاب کے راستے باہر نکل جاتی ہے۔

نوٹ: ٹماٹر اور کیلشیم والی خوراک سے مریض کو پرہیز کرائیں۔ (ڈاکٹر ملتانی)

برتھ کنٹرول: جن عورتوں کو اولاد کی آرزو نہ ہو، یعنی برتھ کنٹرول کرنا چاہتی ہوں وہ بجورے کے ایک بیج کے ساتھ ایک بیج ارنڈ کا لے کر دونوں کا سفوف بنا کر اسے گھرت کے ساتھ استعمال کریں۔

پیٹ گیس، اپھارہ: بجورے کے پنچانگ کو سایہ میں خشک کر کے اس کا سفوف بنالیں اور لیموں کے رس کی بھاونا دے کر بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی سے استعمال کریں۔ اس سے پیٹ کی گیس، اپھارہ دور ہو جائے گا۔

بجورا کے آیورویدک مجربات

وٹی بیج پُر آدی: چترک، کالی مرچ، سیندھا نمک، عقرقرحا، ہرڑ، آملہ، اجوائن اور سونٹھ ایک ایک حصہ کا سفوف بنا کر بجورا نیبو کا گودا دس حصے میں اچھی طرح کھرل کر کے (کھرل کرتے وقت اسی نیبو کے رس کو اس میں ڈالتے جائیں) بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔

مقدار خوراک: ایک سے دو گولی صبح و شام دیں۔

فوائد: اس سے پیٹ کے تمام امراض پیٹ، گیس، اپھارہ وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔
اگر کف کی زیادتی ہو تو ترکٹو، ہینگ، سیندھا نمک، سونچر (سونچل) نمک، سفید زیرہ اور کالا زیرہ ان سب کا سفوف بنا کر اس کے نیبو کے رس کی بھاونا دے کر گولیاں بنائیں۔

مربہ بجورا: بجورا کو چھیل کر اس کو چیر کر پھانکیں بنالیں اور ایک برتن میں پانی بھر کر اُس کا منہ کپڑے سے باندھ کر اُس پر بجورا کی پھانکیں رکھیں۔ اس کے بعد برتن کو ڈھکنے سے ڈھک دیں اور اس کے نیچے آگ جلائیں۔ بھاپ میں ابلی

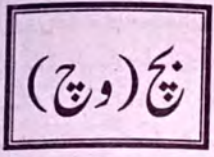
ہوئی ان پھانکوں کو کپڑے میں لے کر اچھی طرح دبا کر اندر کا پانی نکال لیں اور چینی کی گاڑھی چاشنی بنالیں اور ان پھانکوں کو اس میں ڈال دیں، مربہ تیار ہے۔ اسے یونانی میں مربہ ترنج کہتے ہیں۔

مقدار خوراک: 20 سے 40 گرام تک دیں۔

فوائد: یہ مربہ ہاضم ہے، دل اور ہاضمہ کو طاقت دیتا ہے۔

پاک بجورا: مندرجہ بالا ادویات سے پھانکوں کو ابال کر بہت دیر تک سکھانے کے بعد اسے گھی میں تل لیں۔ پھر سونٹھ 8 حصہ، دارچینی 2 حصہ الائچی 4 حصہ، پپلی 1 حصہ، لونگ، جائفل، جاوتری، کیسر وغیرہ سبھی مصالحے آدھا آدھا حصہ لے کر سب کا سفوف بنائیں۔ اس کے بعد مصری کی گاڑھی چاشنی میں ڈال کر تھوڑی دیر پکا کر کسی قلعی دار تھالی میں نکال لیں۔ بجورا کا پاک تیار ہے۔ اسے صبح اور شام 10 سے 20 گرام تک استعمال کریں۔ یہ پاک کافی فائدہ مند ہے۔

•••••••••••••••••••

بچ (وچ)

مختلف نام: عربی وج، عود الوج - فارسی برج - اردو بچ - تامل دسمبو - تیلگو واسا - پنجابی ورج - کشمیری وائی - سندھی کنی کاٹھی - بنگالی بچ - گجراتی گھوڑاوج، وج - ہندی وچ، بچ، گھوڑ بچ - سنسکرت اگر گندھا، وجیا، اُگرا - انگریزی میں سویٹ فلاگ روٹ (Sweet Flog Root) اور لاطینی میں ایکورس کیلے مس لینن (Acorus Calamus Linn) کہتے ہیں۔

ہندوستان و پڑوسی ممالک میں دلدلی زمینوں میں پیدا ہوتا ہے۔ آیورویدک اور یونانی سے معلوم ہوتا ہے کہ قدیم وید اور حکیم اس کے استعمال سے پورے آشنا تھے۔ یونانی اور عربی حکماء بھی اس کے استعمال سے بخوبی واقف تھے لیکن مغربی معالجین تا حال اس سے واقف نہیں ہیں۔

شناخت: اس کا پودا ایسی زمین میں پیدا ہوتا ہے جس میں ہر وقت نمی رہتی ہو اور یہ تمام سال ہرا ابھرا رہتا ہے۔ یہ دلدل والے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ تین سے چھ ہزار فٹ کی بلندی والے مقامات پر اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے اور یہ جھیلوں و ندی نالوں کے کناروں پر خودرَو ہوتا ہے۔ کشمیر کی تمام جھیلوں میں پیدا ہوتا ہے۔
پودے کی بلندی تین چار ہاتھ تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے گنے کے پتوں کی مانند دو سے چار فٹ تک لمبے اور ایک انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ ان کے پتوں کے کنارے لہر دار ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کو اگر مسل کر سونگھا جائے تو ان سے خوشبو آتی ہے۔ اس کی جڑیں لمبی اور شاخ در شاخ ہوتی ہیں جو زمین پر افقی طور پر پھیلی ہوتی ہیں۔ اس کی جڑیں گرہ دار ہوتی ہیں۔ خشک حالت میں یہ گرہ دار جڑیں بالکل انگلیوں کی شکل کی ہوتی ہیں۔ اس کے ٹکڑوں کی لمبائی دو سے چھ انچ تک ہوتی

Contents

ہے۔ ہر جڑ میں اکثر چھ چوگرہیں ہوتی ہیں۔ جڑوں کی بیرونی سطح اکثر سرخی مائل ہوتی ہے اور اس پر لمبائی کے رخ جھریاں سی پڑی ہوتی ہیں۔ ہر ٹکڑے کی ایک بالائی اور ایک زیریں سطح ہوتی ہے، بالائی سطحوں پر پتوں کے مثلث سے ابھرے ہوئے نشان ہوتے ہیں جو جڑ کے دائیں بائیں باری باری نکلتے ہیں۔ ان نشانوں پر ٹوٹے ہوئے پتوں کے کبھی کبھی ریشے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ جڑ کی زیریں سطح پر بے قاعدہ لہردار اور باریک باریک جڑوں کے نشان بھی پائے جاتے ہیں۔ جڑ کے ٹکڑے میں کہیں کہیں شاخ کے پھوٹنے کا نشان بھی پایا جاتا ہے۔ یہ نشان نمایاں طور پر دکھائی دیتا ہے۔ بعض اوقات ٹکڑوں کو چھیل دینے سے اس کی سطح کھردری ہو جاتی ہے جس سے پتوں کے نشان قدرے ہلکے ہو جاتے ہیں۔ ایسی سطح کی رنگت قدرے سرخی مائل بھوری ہو جاتی ہے۔ اس کی خشک جڑ بہت مضبوط ہوتی ہے اور آسانی سے توڑی نہیں جا سکتی۔ اس کا اندر سے رنگ سرخی مائل سفید ہوتا ہے۔

پودے کی صرف جڑوں کو ہی بچ یا وچ کہا جاتا ہے۔ موسم خزاں میں اس کی لمبی لمبی جڑوں کو حاصل کر کے ٹکڑے ٹکڑے کر لیا جاتا ہے اور بعد ازاں خشک کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کی خشک شدہ جڑیں خواہ بہت پرانی ہی کیوں نہ ہو جائیں، ان میں خوشبو بدستور رہتی ہے۔ چوں کہ اس کا ذائقہ تیز اور تند ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اسے وچ تلخ بھی کہا جاتا ہے۔

بعض حکیموں ویدوں کی رائے میں اس کے پھولوں کے سلسلہ میں اختلاف پائے جاتے ہیں۔ کسی نے لکھا ہے کہ اس کے پھول سرخی مائل زرد ہوتے ہیں۔ کسی نے تحریر کیا ہے کہ ان کا رنگ آسمانی اور ان میں دیگر کئی رنگ کے پھول بھی ہوتے ہیں اور بعض کا خیال ہے کہ ان کا رنگ نیلگوں ہوتا ہے لیکن بعض حضرات نے اپنے خیالات کا اظہار ان تمام حضرات سے مختلف کیا ہے، ان کا خیال ہے کہ اس پودے میں پھول بالکل پیدا ہی نہیں ہوتا۔

چونکہ اس پودے میں نمی جذب کرنے کی خاصیت بہت زیادہ پائی جاتی ہے اس لئے اسے خشک جگہ پر رکھنا نہایت ضروری ہے، وگرنہ نمی جذب کرنے کے بعد اس کے خراب ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس کے سفوف کو بھی شیشے کے ایسے مرتبان میں محفوظ رکھنا چاہئے جس کے ڈھکنے میں ہوا داخل نہ ہو سکے۔

سائنٹیفک تحقیقات: اس میں مندرجہ ذیل اجزاء کا پتہ لگایا گیا ہے:

تیل فراری، جوہر مؤثر کیلامین، نشاستہ اور گلوکوسائیڈ۔ اس کے صرف خشک شدہ تنے ہی استعمال ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

آیورویدک فوائد: وچ تیز بو والی، چرپری، تلخ، گرم، تے آور اور حرارت کو بڑھانے والی ہے۔ قبض، اپھارہ (گیس) اور پیٹ درد کو دور کرتی ہے۔ پیشاب و پاخانہ صاف لاتی ہے۔ بلغم، جنون، جراثیم، کیڑوں اور وات روگوں کو دور کرتی ہے۔ (بھاؤ پرکاش نگھنٹو)

وچ کڑوی، چرپری، ہضم کو تیز کرنے والی، گرم، خلط خام کو پکانے والی، مشتہی، تے آور، مقوی حافظہ اور زندگی بخش ہے۔ بولنے کی طاقت دیتی، آواز صاف کرتی، جنون اور مرگی میں نافع، کیڑوں، بلغم اور وات سے محفوظ کرتی، پیٹ درد، قبض، اور اپھارہ کو دور کرتی اور پاخانہ اور پیشاب صاف لاتی ہے۔ (کیدیو نگھنٹو)

وچ تے لانے والی، چرپری، تلخ اور گرم ہے، وات، بلغم اور درد کو دور کرتی ہے، گلے کے لئے مفید، مقوی حافظہ، قاتل

[illegible] قبض، اپھارہ اور پیٹ درد کو دور کرتی ہے۔ (دھنونتری نگھنٹو)

[illegible] مفرح قلب، وچ کڑوی، چرپری اور گرم ہے، بلغم، ورم، گلٹی اور سوجن دور کرتی ہے، سوداوی بخار اور اسہال کو نافع ہے، تے آور، [illegible] جراثیم کو دور کرتی ہے۔

وچ تیز بو والی، چرپری، کڑوی، گرم، تے آور، حرارت ہاضمہ کو تیز کرنے والی اور مشتہی ہے، بولنے کی طاقت دینے [illegible] کو مفید اور پاخانہ اور پیشاب کو صاف کرنے والی ہے، قبض، اپھارہ اور پیٹ درد کو دور کرتی ہے، مرگی، بلغم، جنون، [illegible] جراثیم اور کیڑوں و بخار کو رفع کرتی ہے۔ (گدنگرہ)

1. [illegible] حل کالے اور بچ چبانے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ (چکروت)
2. سفوف بچ بقدر $1\frac{1}{2}$ گرام شہد میں ملا کر استعمال کرنے اور دودھ چاول بطور خوراک استعمال کرنے سے خطرناک اور دیرینہ مرگی دور ہو جاتی ہے۔ (بنگ سین)
3. سفوف بچ بقدر 8 گرین، ہمراہ 10 گرام شہد استعمال کرنے یا دودھ کے ہمراہ کھانے سے تین دن میں مرگی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ (بنگ سین)
4. بچ، اجوائن اور سونٹھ ہم وزن کا سفوف کر لیں۔ جب بخار میں پسینہ بہت آتا ہو تو اس کی مالش مفید ہے۔ (ہاریت سنگھتا)
5. بچ کے سفوف کو تیل سرسوں میں ملا کر لیپ کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔ (یوگ ترنگنی)
6. دودھ، تیل اور گھی کے ہمراہ متواتر ایک ماہ تک سفوف بچ استعمال کرنے سے عقل تیز ہو جاتی ہے اور آواز صاف ہو جاتی ہے۔ (برہت نگھنٹو رتناکر)
7. بچ کا سفوف کانجی کے ہمراہ کھلانے سے تے بند ہو جاتی ہے۔

یونانی فوائد: اخلاطِ غلیظہ میں لطافت پیدا کرتی اور اس کو اس طرح جلا کرتی ہے کہ اس سے کسی قسم کی اذیت نہیں پہنچتی، سدے کھولتی، بلغمی خون میں گرمی پیدا کرتی، نفخ، ریاح اور بلغمی اورام کو تحلیل کرتی اور بدن کا رنگ نکھارتی ہے۔ اس کو سفید داغوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ رطوبت کی زیادتی سے تشنج آ جائے یا عضلے میں صدمہ پہنچ جائے تو اس کا لیپ مفید رہتا ہے۔ تلی کے ورم کو تحلیل کرتی ہے۔ جوڑوں میں رطوبت جمع ہو جائے تو اسے خشک کرتی ہے۔ اس کو اگر مستقل استعمال کیا جائے تو بوڑھوں اور سرد مزاج والوں کے اعصاب میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے۔ فالج کو نفع دیتی ہے، شہد کے ہمراہ کھانے سے نسیان اور سردی کے باعث لاحق ہونے والے سر کے درد کو دور کرتی ہے۔

آنکھ میں سفیدی ہو جائے تو اس کو سرمے کی طرح پیس کر آنکھ میں لگانے سے اس میں رقت و لطافت آ جاتی ہے اور آنکھ میں اگر جالا ہو تو وہ بھی کٹ جاتا ہے۔ اگر اس کا تازہ عصارہ آنکھ میں ڈالیں تو رطوبت کے سبب پیدا ہونے والی دھند دور ہو جاتی ہے۔

اگر سردی کے باعث دانت میں درد ہو تو اس کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنی چاہئیں۔ اس کا چبانا بھی مفید ہے۔ اگر بلغم کے باعث ہکلاہٹ پیدا ہو جائے تو اس کے چبانے یا کلیاں کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے

Contents

پہلو، کمر، سینہ اور جگر کا درد، جس کا باعث سردی ہو، رفع ہو جاتا ہے۔ ایک گرام کے قریب منہ میں چبا کر اس کا لعاب نگل لینے سے آنتوں اور معدہ کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔

بچ تازہ چھیل کر پانی میں اس قدر ہلائیں کہ اس میں گھل جائے اور پھر اس کو شہد میں پکا کر کھانے سے سردی کے باعث لاحق ہونے والا تشنج اور درد معدہ رفع ہو جاتا ہے، بلغم اور ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں، مقوی جگر ہے۔ اگر اس کو مصطگی کے ساتھ کھایا جائے تو دماغی فضلات کا تنقیہ ہو جاتا ہے۔

پٹھوں، معدہ اور دماغ کی رطوبات خشک ہو جاتی ہیں، خون اور صفراء صاف ہو جاتے ہیں۔ سردی کی کھانسی کو فائدہ ہو جاتا ہے، ہاضمہ قوی، آنتوں کی ریاح تحلیل ہوتی ہے۔ گردہ کی پتھری ٹوٹتی ہے اور گردوں میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے۔

تین گرام کی مقدار میں کھانے سے دستوں کے ہمراہ بلغم، صفرا اور سودا خارج ہو جاتا ہے۔ پانی میں جوش دے کر اس میں بیٹھنے سے درد رحم کو نفع ہو جاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ بندش ایام و بندش پیشاب میں مفید ہے۔ رطوبت کے غلبہ کے باعث اگر پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو اس کے استعمال سے یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ فتق پر اس کا لیپ فائدہ دیتا ہے۔ اس کے خوردنی استعمال سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہر قسم کے زہروں کا تریاق ہے۔ فالج، مرگی، درد معدہ، نفخ، قراقر شکم اور قولنج کی حالت میں اس کا مربہ مفید ہے۔

مقدار خوراک: عام طور پر دو رتی (4 گرین) سے ایک گرام تک اس کی مقدار خوراک ہے۔ قے لانے کے لئے اسے اڑھائی گرام تک بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے زیادہ مقدار میں اس کا استعمال کسی صورت میں بھی جائز نہیں، خطرناک ہے۔

ڈاکٹری فوائد: بچ معمولی مقدار میں ہاضم اور زیادہ مقدار دو گرام قے لاتی ہے۔ بدہضمی کے ساتھ نفخ شکم ہو تو بچ کا استعمال مفید ہے۔ بچ کا سفوف ایک رتی استعمال کرنے سے بچوں کا پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔ اس کا خیساندہ اور جوشاندہ تپ لرزہ میں مفید ہے۔

شدید کھانسی کی حالت میں اگر بچ کا سفوف منہ میں رکھا جائے تو خاص طور پر مفید ہے۔ بہترین دافع بلغم ہے۔ دمہ کے لئے ایک سے ڈیڑھ گرام تک بچ کا سفوف استعمال کرائیں۔ پھر دو تین گھنٹہ بعد دو یا تین رتی دیں۔ بلغم، دور کرنے کے لئے اس وقت تک استعمال کرائیں، جب تک کہ مرض دور نہ ہو جائے۔

جمال گوٹہ کے باعث شدت کے دستوں کو روکنے کے لئے بچ کی راکھ دو گرام استعمال کرانا مفید ہے۔ بچوں کے نفخ شکم اور بدہضمی میں پیٹ پر اس کا لیپ کرنا مفید ہے۔ مقوی اور جلاب آور ادویہ کے ہمراہ اگر اسے استعمال کیا جائے تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

بچ تلخ، معطر، محرک، مقوی اور کاسر ریاح ہے۔ عموماً ترکاریوں، تلخ مقویات اور معطر ادویہ کے ہمراہ شامل کی جاتی ہے۔ تپ لرزہ، دائمی قبض، ضعف معدہ کے باعث بدہضمی، قولنج، نفخ، فالج وغیرہ عصبی امراض میں استعمال کی جاتی ہے۔ بطور محرک ہلکے بخار اور مرگی میں استعمال کی جاتی ہے۔ سدہ اور مسامات کھولنے کے لئے اور مصفی خون ہے۔ اس لئے کن پیڑے، جلودھر میں استعمال کی جاتی ہے، کئی مقوی معجونوں میں شامل کی جاتی ہے۔ بطور پلٹس مفلوج عضو اور جوڑوں کی سوجن

پر اس کا لیپ کیا جاتا ہے۔ اس کی جڑوں کا سفوف سپرٹ میں ملا کر پرانے وجع المفاصل پر ملنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

اگر بچوں کو چبانے کے لئے دیا جائے تو اُن کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں اور کھانسی میں مفید ہے۔

پتھری کے مریضوں کو بطور مدر بول اور بچوں کے پیٹ کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے مفید ہے، پیچش اور اسہال روکنے کے لئے اچھی دوا ہے۔ اس سے پسو وغیرہ اور دیگر کیڑے مر جاتے ہیں۔

بچ، ہینگ، اتیس، پپلی، مرچ سیاہ، سونٹھ، ہرڑ پیلی اور نمک سونچل ہم وزن لے کر پیس لیں اور 10 رتی سے 20 رتی تک کی مقدار میں استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی، ہلکے تپ، مرگی اور دیوانگی کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مجرب ہے۔

(انڈین میٹریا میڈیکا)

بچ مقئی، متلی لانے والی، دافع تشنج اور کاسر ریاح ہے، 35 سے 40 گرین ($17\frac{1}{2}$ سے 20 رتی) کی مقدار میں استعمال کرنے سے شدید اور متواتر اُلٹیاں ہوتی ہیں اس میں جو لطیف روغن ہوتا ہے اس کی موجودگی کے باعث مخرج بلغم اثر رکھتی ہے۔ اسہال مزمن میں بہت نافع ہے اور قدیم زمانہ سے زیر استعمال ہے۔ پیچش مزمن میں آزمودہ اور کارآمد ہے۔

(انڈیجینس ڈرگز آف انڈیا)

یہ قے لاتی ہے، دافع اینٹھن اور گیس دور کرتی ہے۔ 35 سے 40 گرین کی مقدار میں اس کے استعمال سے شدید اور متواتر اُلٹیاں آتی ہیں۔ لطیف روغن کی موجودگی کی وجہ سے مخرج بلغم اثر رکھتی ہے۔ اسے دمہ کے مرض میں بطور مفید دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ پرانے دستوں کی حالت میں اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ یہ آیورویدک میں استعمال ہونے والے کئی مرکبات کا ایک جزو ہے۔ جب پرانی پیچش میں آزمایا جاتا ہے تو عمدہ نتائج برآمد ہوتے ہیں چوں کہ اس میں ٹے نن (Tannin) موجود ہوتا ہے۔ اس لئے پیچش میں مفید ہے۔

بچ میں معطر تلخ اثر پایا جاتا ہے۔ فراری روغن کی موجودگی کی وجہ سے بطور کاسر ریاح بھی کام کرتی ہے۔ نفخ کے باعث پیدا ہونے والی بے چینی کو دور کرتی ہے۔ یہ بھوک میں اضافہ کرتی اور بدہضمی کو دور کرتی ہے۔

(انڈین فارمیسوٹیکل کوڈیکس)

بچ (وچ) کے آیورویدک مجربات

سارسوت چورن: کٹھ کڑوی، اسگندھ ناگوری، سیندھا نمک، اجمود، زیرہ سفید، زیرہ سیاہ، پپلی، کالی مرچ، سونٹھ، پاٹھا، سنکھ پشپی ہر ایک 10 گرام، بچ 120 گرام۔ سب ادویات کا سفوف تیار کریں اور کھرل میں ڈال کر برہمی بوٹی کے رس میں تین مرتبہ کھرل کریں۔ جب خشک ہو جائے تو محفوظ رکھیں۔

برہمی کے رس میں اسے جس قدر کھرل کیا جائے گا اس کے فوائد میں اسی قدر اضافہ ہوگا۔

تین گرام سے چھ گرام تک 20 گرام شہد خالص کے ہمراہ صبح و شام چٹائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔ دماغی امراض میں نہایت عمدہ دوا ہے۔ مقوی دماغ ہے۔ دیوانگی اور مرگی کے بے شمار مریض اس سے شفا حاصل کر چکے ہیں۔

Contents

مہاسر سوتی چورن: اسگندہ ناگوری، بچ، اجود، کوٹھ تلخ، سونٹھ، پپلی، کالی مرچ، سونف، بیج ڈھاک، بینڈھا کر ہرایک دس دس گرام، جملہ ادویہ کا بذریعہ کپڑ چھان سفوف تیار کریں۔ پھر اس تمام سفوف کے ہم وزن یعنی 100 گرام برہمی کپڑ چھان سفوف لے کر سب کو باہم ملا دیں۔ دو سے تین گرام تک شہد میں ملا کر صبح و شام چٹائیں اور بعد میں دودھ گائے کا پلا دیں۔

اس کے استعمال سے قوت حافظہ انتہائی تیز ہو جاتی ہے، نسیان اور ضعف دماغ کے لئے نہایت عمدہ اور قابل قدر دوا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے حافظہ نہایت قوی ہو جاتا ہے۔

بچ آدی چورن: وچ 20 گرام اچھلکا ہرڑ پیلی 30 گرام، بڑنمک 60 گرام، سونٹھ 40 گرام، ہینگ بریاں 10 گرام، کوٹھ تلخ 80 گرام، پوست بیخ چترک 70 گرام، اجود 50 گرام، جملہ ادویہ کا سفوف تیار کر کے باہم ملا لیں۔ ایک سے تین گرام تک دن میں تین مرتبہ عرق سونف یا نیم گرم پانی کے ہمراہ دیں۔

اس کے استعمال سے پیٹ درد، اپھارہ، امراض شکم، باؤ گولا، بواسیر، دمہ، کھانسی، سنگرہنی اور کمی خون وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ امراض معدہ کے لئے از حد مفید ہے۔ اس سے بھوک خوب پیدا ہوتی ہے۔

بچ آدی گھرت: وچ، کنڈیاری خورد و کلاں، پاٹھا، اتیس، کٹکی، ناگرموتھا، مرچ سیاہ ہرایک 200 گرام، جملہ ادویہ کو جوکوب کر کے 16 کلو پانی میں اس قدر جوش دیں کہ چار کلو پانی باقی رہ جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اچھی طرح مل کر چھان لیں۔ پھر اس جوشاندہ میں ایک کلو خالص گھی گائے ڈال کر قلعی دار برتن میں نرم آنچ پر گرم کریں۔ مندرجہ بالا ادویہ کے علاوہ یہی ادویہ 15-15 گرام کی لگدی بنا کر بھی اس میں شامل کر دیں۔ جب گھی باقی رہ جائے تو چھان کر محفوظ کر لیں۔ ایک سے تین گرام تک دن میں دو مرتبہ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔

فوائد: واگ بھٹ میں لکھا ہے کہ اس کے استعمال سے بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں اور یہ دانت نکلتے وقت بچوں کو ہونے والے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

بچ آدی تیل: تلی کا تیل ایک کلو، وچ اور جڑ کھرینٹی ہرایک 50 گرام، سب ادویہ کا سفوف کر کے تلی کے تیل میں شامل کر کے گرمیوں کے موسم میں 15 دن اور سردی کے موسم میں ایک ماہ تک تیز دھوپ میں رکھیں۔ بعد ازاں چھان کر بحفاظت رکھیں۔

دن میں ایک مرتبہ تیز دھوپ کے وقت بچے کے تمام جسم پر ہلکی ہلکی مالش کر دیں اور بعد میں نیم گرم پانی سے غسل کرا دیں۔

فوائد: اس کی مالش سے بچوں کے تمام امراض دور ہو جاتے ہیں اور بچے خوب موٹے تازے ہو جاتے ہیں۔

بچ (وَچ) کے آسان طبی مجربات

پیٹ کی گیس: پیٹ کسی وجہ سے پھول گیا ہو تو بچ ایک گرام، سونف ایک گرام، چینی برابر ملا کر پانی سے دیں۔ قبض دور ہوگی اور پیٹ کی تکلیف کو آرام آجائے گا۔

پیٹ کے کیڑے: بچ کا سفوف ایک رتی دودھ نیم گرم میں گھول کر پلائیں، تین چار دن کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جائیں گے۔

سر درد: بچ کا سفوف ایک گرام، برہمی کے پتوں کا سفوف ایک گرام، چینی دو گرام، سفوف بنائیں، دو گرام ہمراہ مکھن استعمال کریں۔ سر درد دور ہوتا ہے، ویرج کی کمی کے لئے بھی مفید ہے، زبردست مقوی دماغ ہے۔

آواز کا بیٹھ جانا: بچ کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسنے سے آواز کھل جاتی ہے۔ گلے کی خراش و خشکی کے لئے مفید ہے۔

قبض: سفوف بچ ایک گرام، سفوف سونف تین گرام شام کو نیم گرم دودھ سے لیں۔ قبض دور ہوگی۔

سوجن: بچ کو جلا کر راکھ کر لیں اور اس راکھ کو ارنڈ کے تیل (کیسٹر آئل) میں کھرل کر کے سوجن والی جگہ پر مالش کریں۔ ضرور فائدہ ہوگا۔ اگر اس کا سفوف ارنڈی کے تیل میں نیم گرم مالش کیا جائے تو یہی فائدہ ہوگا۔

موسمی بخار: بچ ایک گرام، چرائتہ ایک گرام، سفوف بنائیں اور ایسی خوراک دن میں تین بار شہد میں ملا کر چٹائیں۔ بخار کو آرام آجائے گا۔

••••••••••••••••••••

بچھناک (میٹھا تیلیہ)

مختلف نام: اردو بچھناک- فارسی بیش- ہندی بچھناک، بچناک، میٹھا تیلیہ- سنسکرت وِش، تیلیا مکھ- بنگالی کاٹھ بکھ- مرہٹی بچناک- گجراتی بچھناک- پنجابی میٹھا تیلیہ- انگریزی ایکونائٹ (Aconite) اور لاطینی میں ایکونائیٹم نیپلس لینن (Aconitum Naplius Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک زہریلی بوٹی کی جڑ ہے جو عام طور پر سیاہ ہوتی ہے۔ پرانے زمانہ میں اسے بھیڑیے، چیتے وغیرہ جنگلی درندوں کو ہلاک کرنے کے لئے بطور زہر استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کی زہریلی حالت کو دور کرنا ماہر حکیموں کا کام ہے۔ اسے دوا کے لئے استعمال کرنے میں بھی خاص قابلیت کی ضرورت ہے۔ پہلے وقتوں میں اس کے پھولوں کی خوبصورتی کے

Contents

باعث خوبصورتی کے لئے باغوں میں لگایا جاتا تھا لیکن چونکہ اس کے پھول توڑنے اور ہاتھوں پر مسلنے سے اس کا زہر
کے ہلاکت کا باعث ہوتا تھا۔ اس لئے اب اس کا رواج ختم ہو چکا ہے۔ ہندوستان میں کوہ ہمالیہ پر اور پڑوسی ممالک میں
ہے۔

موسم بہار کے شروع یا موسم سرما میں جب کہ پتے نہ آئے ہوں، جڑ حاصل کی جاتی ہے۔ پھول، پتے اور ٹہنیاں
وقت حاصل کی جاتی ہیں جب پھول ایک تہائی کے قریب کھل چکے ہوتے ہیں۔ اس کا ڈنٹھل بہت لمبا اور اس پر گری
ہوتی ہیں، پتے ایک دوسرے کے سامنے اور پھول ارغوانی رنگ جڑ دو سے چار انچ تک لمبی، آدھے سے پون انچ تک موٹی
اور چھوٹے شلغم کے مطابق ہوتی ہے۔ جڑ کے باہر کے حصوں پر ٹوٹے ہوئے ریشوں کے نشان ہوتے ہیں۔ یہ آسانی سے
ٹوٹ جاتی ہے۔ اس میں کسی قسم کی بو نہیں ہوتی۔ ذائقہ کسی قدر میٹھا اور پھر سخت کڑوا، تیز اور چبانے سے چند منٹ میں
جھنجھناہٹ معلوم ہوتی ہے اور زبان سن ہو جاتی ہے۔ آیورویدماہرین اسے میٹھا، چرپرا، کڑوا و کسیلا کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: بچھناک کی جڑ سے ایک نہایت زہریلا جوہر ایکونی ٹین حاصل کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں
ایکونین اور بنزا ایکونین دوا اور جوہر بھی حاصل کئے گئے ہیں۔ جو پہلے جوہر کی نسبت کچھ کمزور ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک ہے۔ آیوروید کے گرنتھ ان بھت چکتسا ساگر میں بھی اسے گرم وخشک لکھا ہے۔ اسے مدبر
(شدھ) کئے بغیر کبھی بھی استعمال میں نہیں لانا چاہئے۔

فوائد: طب یونانی میں کوڑھ، سفید داغ، کھانسی اور دمہ کے علاوہ پرانے امراض میں مفید ہے۔ طب آیوروید میں
جوانی کی حفاظت کرتا ہے، جوڑوں کے درد اور بخار میں مفید ہے۔ اس کے لگاتار استعمال سے صحت قائم رہتی ہے۔

طب ہومیوپیتھی میں ایکونائٹ (بچھناک) سب سے زیادہ استعمال کی جاتی ہے۔ درد اعضاء پٹھوں کے درد،
حلق میں مفید سمجھا جاتا ہے، ہر قسم کے مرض میں اس کی تیزی کو کم کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔

طب ایلوپیتھی میں جوڑوں کے درد، نقرس، سوزش حلق اور زہریلے امراض میں بچھناک کا زہر (ایکونائی ٹین) بھی
جلی یا زخم پر لگنے سے پہلے تو جھنجھناہٹ محسوس ہوتی ہے۔ پھر اعصاب کے مفلوج ہونے سے جگہ سن ہو جاتی ہے۔

نوٹ: اسے میعادی بخاروں وغیرہ میں جب دل کمزور ہو گیا ہو، ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ نہ ہی بوڑھوں
سانس کے مریضوں کو دینا چاہئے۔ زخمی جلد پر ضماد نہیں کرنا چاہئے۔ کان، آنکھ و کنپٹی کا بچاؤ بھی لازمی ہے۔

اگر بچھناک کو مولی یا جدوار کی بھول میں غلطی سے کھا لیا جائے یا اس کو یا اس کے جوہر کو بطور دوا زیادہ مقدار میں کھایا
جائے یا اس کی مرہم یا مالش کو زیادہ استعمال کیا جائے یا زخم وغیرہ پر لگا دیا جائے تو مندرجہ ذیل زہریلی علامات پیدا ہو جاتی
ہیں:

منہ میں سوجن، پیٹ میں جلن، قے، ٹھنڈا پسینہ کی زیادتی اور سارے بدن میں سنسناہٹ اور چیونٹیاں سی رینگتی محسوس
ہوتی ہیں۔ نبض بہت ہی ہلکی اور غیر منتظم ہو جاتی ہے۔ آنکھیں پتھرا جاتی ہیں۔ پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ سانس رک رک کر
تکلیف سے آتی ہے۔ پٹھے کمزور، ٹانگیں لڑکھڑاتی ہوئی اور اعضاء بوجھل معلوم ہوتے ہیں، کبھی کبھی از حد کمزوری کے باعث

مریض کو غش آ جاتا ہے یا تشنج ہو کر دم گھٹ کر یا کبھی غش کے باعث موت ہو جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں ماہرین طب نے
جدوار کو بچھناک کے زہر کے لئے تریاق بتایا ہے۔

بچھناک کے آسان طبی مجربات

درد بادی: اس کے تیل کی مالش سے نہ صرف بادی کے درد دور ہو جاتے ہیں بلکہ لگاتار استعمال سے جوڑوں کے
درد کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

بچھو کا زہر: اس کا لیپ کرنا بچھو اور سانپ کے زہر کو دور کر دیتا ہے۔

انگ کا مارا جانا: بچھناک مدبر (شدھ)، مرچ سیاہ، سونٹھ جاوتری، جائفل، الائچی خورد، ہر ایک برابر وزن لے
کر پیس لیں اور لیموں کے رس میں کھرل کر کے کالی مرچ کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک سے دو گولی عرق سونف یا پانی سے
دیں۔ ریاحی امراض اور انگ کے مارے جانے اور لقوہ وغیرہ میں مفید ہے۔

بچھناک (میٹھا تیلیہ) کے آیورویدک مجربات

آنند بھیروں رس (رسیندر سار): شدھ گندھک، شدھ سہاگہ، شدھ میٹھا تیلیہ، شدھ شنگرف، ترکٹا، برابر
وزن، سب کو لیموں کے رس میں کھرل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ شہد دیں۔ ہر قسم کے
بخاروں میں مفید ہے، دستوں کو بند کرتا ہے۔

اگنی تنڈی رس (بھیشج رتناولی): میٹھا تیلیہ شدھ، پارہ شدھ، ترپھلہ، اجوائن دیسی، سجی کھار، جوکھار، جڑ چترا،
پانچوں نمک، زیرہ کالا، ترکٹا، کچلہ شدھ، سب برابر لے کر کوٹ پیس کر رس لیموں میں کھرل کر کے اور گولیاں بقدر کالی مرچ
بنا لیں۔

ایک ایک گولی صبح و شام ہمراہ عرق سونف یا نیم گرم پانی دیں، حرارت ہاضمہ کو تیز کرنے کے علاوہ بھوک لگاتا ہے۔
پیٹ کی گیس کو دور کرتا ہے۔ غذا میں رغبت پیدا کرتا ہے۔

اجیرن کنٹک رس: مگھاں، میٹھا تیلیہ شدھ، سہاگہ بریاں، شنگرف شدھ، دس دس گرام، مرچ سیاہ 20 گرام،
میٹھا تیلیہ کو رس لیموں میں چار گھنٹے تک کھرل کر کے پھر شنگرف ڈال کر دو گھنٹہ تک کھرل کریں۔ بعد میں باقی ادویات اس
میں شامل کر کے رس لیموں میں دو دن کھرل کریں اور ایک ایک رتی کی گولیاں بنا لیں۔

ایک سے دو گولی دن میں دو بار کھانا کھانے کے بعد نیم گرم پانی یا عرق سونف سے دیں، بدہضمی، پیٹ درد، اپھارہ،
قے، دست، ہیضہ کے لئے مجرب ہے اور آیوروید طب کا مشہور نسخہ ہے۔

تربھون کیرتی رس (یوگ رتناکر): شنگرف شدھ، میٹھا تیلیہ شدھ، سہاگہ، پپلا مول، سب برابر برابر لے کر

رس تمسی، رس ادرک، رس پتے دھتورہ میں تین تین بھاونا دیں۔ اب ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ شہد دن میں تین بار دیں۔

بادی بلغمی بخار، انفلوئینزا اور نمونیہ کا خاص علاج ہے۔ آیورویدگرنتھوں میں اس کی بہت تعریف لکھی گئی ہے۔

شواش کٹھار رس (یوگ رتنا کر): شدھ پارہ، شدھ گندھک، شدھ میٹھا تیلیہ، منسل شدھ ہر ایک 10 گرام، مرچ کالی 80 گرام۔

گندھک و پارہ کی کجلی بنا کر اس میں میٹھا تیلیہ، سہاگہ، کالی مرچ یکے بعد دیگرے ملائیں۔ بعد میں مرچ ایک ایک ڈال کر کھرل کریں۔ بعد میں سونٹھ، کالی مرچ اور مگھاں دس، دس گرام کا باریک سفوف بنا کر ملا دیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ رس ادرک دن میں دو بار دیں۔

یہ رسائن کھانسی، دمہ، کمزوریٔ معدہ کے لئے بہت مفید ہے، غشی، بے ہوشی میں صرف سونگھانے سے ہی آرام ہو جاتا ہے، بلغمی کھانسی کے علاوہ آدھے سر درد کے لئے بھی مفید ہے۔

مرتجیہ رس (رسیندر سار): شدھ میٹھا تیلیہ، کالی مرچ، پپلی، گندھک شدھ، سہاگہ ہر ایک دس گرام، شنگرف شدھ 20 گرام، سب کو پانی کے ساتھ چار روز تک خوب کھرل کر کے مونگ کے برابر گولیاں بنالیں، ایک سے دو گولی ہمراہ شہد یا پانی دیں۔ ہر قسم کے بخار میں مفید ہے، چڑھے ہوئے بخار کو کم کرتا ہے، پسینہ لاتا ہے۔ یہ رس بخاروں میں تریاق سے کم نہیں، ملیریا میں سردی لگے تو ایک گولی دینے سے سردی رُک جاتی ہے۔

کشتہ جات میں بچھناک (میٹھا تیلیہ) کا استعمال

کشتہ چاندی: چاندی کے ورقوں کو برابر شدھ پارہ کے ہمراہ کھرل کریں، تین گنا وزن بچھناک کے نغدہ میں رکھ کر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

ایک چاول بالائی میں دیں، کمزوری دل و دماغ کے لئے مفید ہے۔

دیگر: بچھناک 20 گرام لے کر آک کے دودھ میں تمام رات تر رکھیں، صبح نغدہ بنا کر اس کے درمیان چاندی خالص کا روپیہ رکھ کر کپڑے میں لپیٹ کر پانچ کلو کی آگ دیں، کشتہ برنگ سفید برآمد ہوگا۔

ایک چاول بالائی یا مکھن میں دیں، کمزوری کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

بچھو بُوٹی

مقام پیدائش: یہ اتر پچھمی ہمالیہ میں کشمیر سے لے کر شملہ، بلند چوٹیوں تک 8000-10000 فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔ اُتر پردیش، مدراس میں بھی پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: مشہور نام بچھو بوٹی - ہندی بچھو بوٹی - پنجابی کنجی، بچھو بوٹی - سنسکرت برشیکا - اردو بچھو بوٹی - لاطینی گرارڈیا ہیٹروفلا (Girardhia Hetero Phylla) اور انگریزی میں نیٹل یوری ٹکا (Nettle Urtica) کہتے ہیں۔

شناخت: ہمالیہ کے پہاڑی علاقوں میں یہ بوٹی چھوٹی اور بڑی دو قسم کی پائی جاتی ہے۔ یہ دونوں قسم کی بوٹیاں برسات کے موسم سے پہلے پیدا ہوتی ہیں۔ 1- چھوٹی بوٹی 2- بڑی بوٹی۔

1- چھوٹی بوٹی: چھوٹی بوٹی کے پودے دو سے چھ فٹ اونچے، پتے آٹھ انچ لمبے، چار سے پانچ انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ پتوں اور ڈنٹھلوں پر سفید روؤاں جیسے باریک کانٹے ہوتے ہیں۔ ساون یا بھادوں کے آخر میں اس پر شہتوت کے برابر پھولوں کی منجری جیسی نکلتی ہے۔ تھوڑے عرصہ میں ہرے رنگ کی ہو کر بیج بن جاتی ہے۔ جب تک یہ سفید پھولوں جیسی رہتی ہے تب تک اس کا ساگ بنایا جاتا ہے، جو بہت زیادہ گرم ہوتا ہے۔

2- بڑی بوٹی: بڑی بوٹی کا پودا دس فٹ سے بھی زیادہ اونچا پایا جاتا ہے۔ اس کے پتے 5 سے 10 انچ لمبے اور 2½ انچ سے پانچ انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ دونوں طرف روئیں ہوتے ہیں۔ ان رُوؤں کو چھونے سے بچھو کی طرح ڈنک مارنے جیسا درد ہوتا ہے۔ اس لئے ہی اسے بچھو بوٹی کہا جاتا ہے۔ پھول سفید نالی دار، منجریاں شہتوت کی طرح ہوتی ہیں اور بیج کالے رنگ کے یا بھورے یا سمندر شوتھ کے بیج جیسے ہوتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں فارمک ایسڈ، لیسی تھین، ایک لیسدار مادہ، نمک، ایمونیا، کاربانک ایسڈ اور پانی ہوتا ہے۔

مزاج: گرم، رس، کشائے، امل، میٹھا۔

مقدار خوراک: بیج 2 سے 4 رتی تک، ٹنکچر ½ سے 2 ڈرام، شربت 2 سے 4 ڈرام تک دیا جاتا ہے۔

فوائد: اس کا ساگ بنایا جاتا ہے۔ اس کی نئی کومل کونپلوں کو کسی چمٹے یا کپڑے سے پکڑ کر توڑ کر کڑاہی میں پانی کے ساتھ ابالتے ہیں۔ ابالنے سے یہ زردوش ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد نیچے اتار کر ٹھنڈا ہو جانے پر ہاتھوں سے مسل کر نچوڑ کر پیتے ہیں۔ اس کے ساتھ اُڑد، کلتھی یا لوبیا وغیرہ کی پیٹھی ملا کر کڑاہی میں گھی کے ساتھ ہینگ کا بگھار دے کر پتلا ساگ بناتے ہیں جسے چاولوں کے ساتھ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ جو سوکھی سبزی بناتے ہیں وہ بغیر پیٹھی کے ہی بناتے ہیں۔ یہ ساگ

جریان، دست اور عورتوں کے سیلان میں زیادہ مفید ہے۔ اس سے پیٹ ہلکا ہو جاتا ہے اور پیشاب زیادہ آتا ہے۔ اس کے سوکھے پتوں کی چائے بنا کر پینے سے بخار اور کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ دمہ میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

بچھو بوٹی کے آزمودہ و آسان مجربات

سردرد: اس کے پتے سردرد کے لئے مفید ہیں۔

سُوجن: اس کے پتوں کو پیس کر پلٹس بنائیں اور سوجن والے مقام پر باندھیں۔ اس سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

پھوڑے پھنسی: پھوڑے پھنسی اور دیگر جلدی امراض میں بوٹی کا ٹنکچر یا شربت بنا کر استعمال کرایا جاتا ہے۔

کھانسی، دمہ: اس کے 4 سے 6 پتوں کو کلتھی کی دال کے ساتھ پکا کر اُس میں ہینگ اور زیرے کا بگھار لگا کر کھانا کھانسی اور دمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

جریان: اس کے بیج 2 سے 4 رتی تک لے کر 6 گرام مصری کے ساتھ پیس کر نیم گرم دودھ گائے کے ساتھ صبح و شام استعمال کرانے سے جریان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے طاقت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

سیلان: عورتوں کے سیلان امراض میں فائدہ کرتی ہے، پیشاب کے ساتھ خون آنے میں بھی مفید ہے۔

دمہ: اس کی سوکھی پتیوں کا سفوف 4 رتی رات کو سوتے وقت آگ پر ڈال کر سونگھنے سے دھوئیں کو ناک کے ذریعے اندر کھینچنے سے دمہ کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

دودھ کی کمی: ڈاکٹر پیرس کا کہنا ہے کہ ایک عورت کو تین چار سال تک کوئی اولاد نہ ہوئی۔ کسی مجبوری کے تحت ایک دن اس عورت نے بچھو بوٹی کا پنچانگ ابال کر تقریباً دو اونس پی لیا۔ اس سے اس کے پستان پھول گئے۔ اس کے بعد پستانوں سے رس جیسا مواد نکلنے لگا۔ بعد میں دودھ صاف آنے لگا۔ اس لئے ڈلیوری کے بعد کسی کے پستانوں میں اگر دودھ کم ہو یا نہ ہو تو اس کے استعمال سے ضرور فائدہ ہوگا۔

بچھو بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ فولاد: لوہے کے باریک برادے کو بچھو بوٹی کے کواتھ کے ساتھ خوب کھرل کریں۔ پھر دو تین بار گجپٹ کی آگ دینے سے کشتہ لوہ تیار ہوگا۔

کشتہ ہڑتال: بچھو بوٹی کے پنچانگ کو جلا کر اُس کی راکھ کو ایک پکی مٹکی میں آدھا حصہ بھر لیں۔ اس کے بعد اس کے دس پتوں کی لُگدی بنا کر اُس میں 20 گرام ہڑتال کی ڈلی رکھ کر اُس لگدی کو اُس مٹکی میں بھر کر مٹکی کے باقی حصہ کو پنچانگ والی راکھ سے بھر دیں۔ اب اس مٹکی کو 5-6 گھنٹے دھیمی آگ پر رکھیں، کل 15 گھنٹے میں کشتہ تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: ایک چاول کی مقدار میں کھانا کھانے کے بعد پان میں رکھ کر کھانے سے دمہ روگ ٹھیک ہونے لگتا ہے۔ اس لئے روزانہ استعمال کرائیں۔ اس کا استعمال صرف دس دن تک ہی کریں۔ اس دوران گیہوں، چاول، گھی، دودھ، شکر وغیرہ ہی استعمال کرائیں۔

....

بداری کند

مختلف نام: ہندی بداری کند، سفید بداری- سنسکرت بداری، سوادو کندا- گجراتی وِداری- مراٹھی بھوئی کوہلہا- بنگالی شیمیا- انگریزی انڈین کڈز (Indian Kudz) اور لاطینی میں پوریاٹیو بیروسنا، ہیڈی سیرم ٹیوبے روسا (Hedu Sarum Tuberosa) کہتے ہیں۔

شناخت: بداری کند کی بیل ہوتی ہے۔ اس کی جڑ زمین پر پھیلتی ہے اور کئی طرف سے آلو کی طرح پیدا ہو جاتے ہیں جو وزن میں چھوٹے بڑے ہوتے ہیں۔ ان کو زمین سے نکال کر سکھاتے اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے بازار میں فروخت کر دیتے ہیں۔ یہی ٹکڑے ہی بداری کند کے نام سے ملتے ہیں۔ ان کا ذائقہ میٹھا سا ہوتا ہے۔

اس کے پھول سندر نیلے یا بینگنی ہوتے ہیں۔ ہر پھلی میں 2 سے 6 تک گول موٹے سے بیج ہوتے ہیں۔ کند اس کی جڑ میں پھلتی ہے۔ اسی کو ہی بداری قند کہتے ہیں۔ ہر ایک کند ہرے رنگ کا گول شکل کا ہوتا ہے۔ ذائقہ میں ملیٹھی کی طرح میٹھا ہوتا ہے۔ اس کند کی بیل کو ہاتھی گھوڑے بڑے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

یہ بیل شملہ، کمایوں، گجرات وغیرہ کے پہاڑی علاقوں میں اور اُڑیسہ، ناگ پور کے پہاڑی علاقوں میں بھی ملتی ہے۔ بہار سٹیٹ میں بھی کہیں کہیں پائی جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: بداری کند میں رال و شکر کے علاوہ کافی مقدار میں نشاستہ بھی پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

خوراک: 3 سے 6 گرام تک۔ زیادہ مقدار میں قے لاتی ہے۔

فوائد: بداری کند عورتوں میں دودھ بڑھاتا ہے۔ بے وقت ایام کو درست کرتا ہے۔ منی (ویرج) کی کمزوری اور مردانہ صحت کو ٹھیک کرتا ہے۔

بداری کند کے مجربات درج ذیل ہیں:

1- 6 گرام بداری کند کا سفوف نیم گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورتوں کا دودھ بڑھانے کے لئے بہت ہی مفید ہے اور مردانہ صحت کو بھی بڑھاتا ہے۔

Contents

2- 6 گرام بداری کند کا سفوف شہد خالص میں ملا کر دیں۔ مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔
3- بداری کند سفوف 6 گرام خالص گھی 10 گرام کو دودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے جسم موٹا و تازہ ہو جاتا ہے۔ دماغی کمزوری و جریان احتلام کے لئے بھی مفید ہے۔
4- بداری کند 6 گرام، چینی 6 گرام، سفوف بنا کر نیم گرم دودھ سے کمزور عورت کو استعمال کرائیں۔ اس سے اس کا جسم موٹا تازہ ہو جاتا ہے۔ چھاتیوں میں خوب دودھ آتا ہے۔
5- بداری کند کو پیس کر پانی سے لیپ کرنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔
6- سفوف بداری کند 6 گرام، چینی و مکھن میں ملا کر گرم کریں۔ ایسی خوراک روزانہ دینا ایام کی کمی کو دور کرتا ہے۔

بداری کند کی دو قسمیں ہیں۔ بداری اور کھیر بداری، ایسا آیورویدگرنتھ چرک میں ذکر ہے، اس لئے اوپر والے کو بداری کند اور اسے کھیر بداری بتایا گیا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••

بداری کند-کھیر بداری

مختلف نام: سنسکرت کھیر بداری- ہندی بداری کند- گجراتی بداری کند- بنگالی بھوئی کا مڑا- مرہٹی دودھ بھوئی کوہڑا- لاطینی آئی پومیا پنی کولیٹا- آئی پومیا ڈجی ٹاٹا (Imomoca Digitata)، کان وبل وبس پنی کولیٹا -(Connvolvucus Paniculata)۔

شناخت: اس کے کند اور پھول ادویات کے کام میں آتے ہیں۔ کند بڑھیا طاقت دینے والا ہوتا ہے۔ پٹنہ (بہار) کی طرف اس کے سوکھے پھلوں کا سفوف ایک سے دو رتی کی مقدار میں طاقت دینے والی دوائی کی صورت میں استعمال ہوتا ہے۔ پھل، گچھوں میں گول چھوٹے چھوٹے چار پرت والے لگتے ہیں۔ روئی سے ڈھکے ہوئے آدھے گول بیج رہتے ہیں۔ بارش کے موسم میں انہی بیجوں سے بیل پیدا ہوتی ہے۔

کند: شکل وصورت میں شکر قند جیسا، وزن میں زیادہ سے زیادہ ایک کلو تک، بھورے رنگ کا کھردرا ہوتا ہے۔ کاٹنے پر اندر سے سفید رنگ کا اور اس میں بہت دودھ (کھیر) نکلتا ہے۔ اس لئے یہ کھیر بداری کہلاتا ہے۔ اس کا ذائقہ کچھ کسیلا اور تلخ سا ہوتا ہے۔

یہ بیل ہندوستان میں بنگال و آسام کے سیلاب والے جنگلوں اور باغوں میں بوئی جاتی ہے۔ زیادہ سوکھے علاقوں میں یہ پیدا نہیں ہوتی ہے۔ پتے چھ سات انچ لمبے گول اور پان کی طرح ہوتے ہیں۔ پھل چمکیلا لال، اندرائن کے پھل جیسا ہوتا ہے۔ کند بڑا پیٹھے کی طرح اور کڑوا پن لئے ہوئے ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کند میں سٹارچ زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ شکر دس فیصدی اور بہت معمولی مقدار میں

رال بھی پائی جاتی ہے۔

مقدار خوراک: کند سفوف ایک سے چار گرام تک۔

فوائد: کند جسم کے وزن کو بڑھاتا ہے۔ کسی بھی وجہ سے آئی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ اس کے سفوف 3 گرام کو خالص گھی میں بھون کر دودھ اور چینی ملا کر استعمال کرنا جلد وزن بڑھاتا ہے۔ ایلوپیتھک دوا کاڈلور آئل کے مقابلہ میں اس سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ جگر اور تلی کے امراض میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ دودھ پلانے والی عورتوں میں اس کا استعمال دودھ کی مقدار بڑھانے میں بہت مفید ہے۔

بداری کند (کھیر بداری) کے آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

1- بداری کند کے خشک کند کا سفوف 5 رتی کی مقدار میں تلی و جگر کے نقائص دور کرنے میں مفید ہے۔
2- تازہ کند کو پیس کر تلی کے تیل میں ملا کر سفید داغوں اور زخموں پر لگانے سے انہیں آرام آ جاتا ہے۔
3- اس کے پھولوں کا سفوف ایک سے تین رتی کی مقدار میں شہد میں ملا کر دیں، مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔

نوٹ: بداری کند (کھیر بداری) کے دوسرے فائدے بداری کند کی طرح ہیں جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔

پریوار کلیان (خاندانی منصوبہ بندی) کے لئے مفید بوٹی بداری کند

ڈاکٹر اوا این کول نے لکھا ہے کہ بھارت کو اس وقت آبادی کے دھماکے کے جس مسئلے کا سامنا ہے اس کو حل کرنے میں ایک جنگلی پودے بداری کند (پیوریریا ٹیوبرسا) کے گٹھے بہت معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس پودے کے گٹھے نہ صرف یہ کہ مانع حمل ہیں بلکہ ان میں عورتوں کو جوان رکھنے کے خواص بھی موجود ہیں۔

یہاں اس جنگلی پودے کو بداری کند کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ انڈین کونسل آف سائنٹیفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی ریجنل ریسرچ لیبارٹری کے ڈائریکٹر سی کے اٹل کا کہنا ہے کہ یہ جنگلی پودا تمام ملک میں پایا جاتا ہے۔ ریسرچ لیبارٹری نے اس پودے کے متعلق تحقیق اس وقت شروع کی جب کہ اسے بتایا گیا کہ بعض خانہ بدوش قبیلے اس پودے کو حمل روکنے کی غرض سے استعمال کرتے ہیں۔

ریاست جموں وکشمیر میں خانہ بدوشوں کی دو جاتیاں بکروال اور گوجر بہت مشہور ہیں۔ سروے پر معلوم ہوا کہ آسام کے بعض قبائل اس پودے کو اس مقصد سے استعمال کرتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ ملک کے بعض دوسرے حصوں میں بھی بعض قبیلے اس پودے کے گٹھے استعمال میں لاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک دلچسپ بات یہ بھی روشنی میں آئی ہے کہ جو عورتیں اس پودے کے گٹھے استعمال کرتی ہیں۔ ان کے چہروں پر جھریاں عام طور پر نہیں پڑتی ہیں جس سے ظاہر ہے کہ ان گٹھوں میں ایسے اجزاء ہیں جو خون میں مل کر ایک فرحت بخش اثر پیدا کرتے ہیں۔

ڈاکٹر اٹل نے انکشاف کیا کہ یوپی کے علاقہ میں ترائی میں بعض سادھو جسم میں بیماریوں کے تئیں مزاحمت پیدا کرنے کی غرض سے اس پودے کے گٹھے استعمال کرتے دیکھے گئے ہیں۔ وہ ان گٹھوں کو پانی میں اکیلے یا دوسری جڑی بوٹیوں میں

Contents

ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ یہ گٹھے آیورویدکی شہرہ آفاق دوائی ''چیون پراش'' میں بھی ڈالے جاتے ہیں۔

اس پودے سے شراب کشید کر کے اُسے حاملہ چوہیوں کو دی گئی تو یہ معلوم ہوا کہ یہ شراب زرخیز انڈے کو بچہ دانی میں داخل ہونے سے روک دیتی ہے۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ایک ماہ کے اندر اندر اس بوٹی کے استعمال کے اثرات کو بھی روکا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر انگل نے کہا کہ اس بوٹی کے متعلق سیر حاصل تحقیق کی جارہی ہے کہ اس بوٹی کے استعمال سے جسم انسانی کے مختلف حصوں پر کیا اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے کار آمد اجزاء کو علیحدہ کرنے کی سعی بھی جاری ہے۔

تاہم اب تک جو بھی تجربات کئے گئے ہیں۔ ان سے ظاہر ہے کہ یہ جڑی ایک بہت ہی مفید مانع حمل ہے۔ بداری کند ایک سارا برس ملنے والی بیل ہے جس کی جڑیں بہت پھیلی ہوئی ہوتی ہیں اور سوکھے کے شکار علاقوں کے سوائے ملک بھر میں 1200 میٹر کی بلندی پر عام ملتی ہے۔ اس کی سوکھی جڑیں بازار سے بداری کند یا بداری کے نام سے عام ملتی ہیں ان جڑوں کا مزا میٹھا ہوتا ہے اور انہیں عام طور پر درد ریح کے علاج کے لئے یا طاقت کی ایسی دوائیوں میں عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

براہی کند مردانہ امراض کے لئے مفید

زیادہ تعداد میں معالج براہی کند اور بداری کند کو ایک ہی بوٹی سمجھتے ہیں۔ براہی کند کو لاطینی میں ''ڈائے سکوریا'' کہتے ہیں۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔

جنگلی اور گھریلو، ذائقہ میں بھی یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ جنگلی کسیلا اور گھریلو میٹھا۔ اس کے پتے پان کے پتوں سے کچھ بڑے ہوتے ہیں۔ اس کے پھل کو چیت یا بیساکھ میں زمین میں گاڑ دینے سے بیل نکل آتی ہے۔ اس بیل میں ویسے ہی کئی پھل لگتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ گھریلو میں پھل بڑے بڑے ہوتے ہیں اور جنگلی کے بہت چھوٹے چھوٹے۔ زمین میں دبا ہوا پھل ہر سال بڑھتا جاتا ہے۔ پانچ چھ سال میں اس کا قد ناریل کے پھل کے برابر ہو جاتا ہے۔ اس کند کے اوپر جڑیں نکلتی ہیں۔ اس لئے اسے براہی کند کہتے ہیں اور اسے مردانہ امراض کے علاج کے لئے بہت ہی مفید مانا گیا ہے۔

بداری کند: جس طرح شکر قند کی بیل کو مٹی میں دبانے سے اُس میں سے نکلا ہوا انکر کند کی صورت حاصل کر لیتا ہے۔ ٹھیک وہی حالت اس کی بھی ہوتی ہے مگر اس کے پتے ایک شاخ میں تین، لمبے اور شکل میں بڑے ہوتے ہیں۔ اس کی بیل و پتوں کو گھوڑوں کو کھلایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے وہ صحت مند ہو جاتے ہیں۔

مقامی لوگ ان کندوں کو کچا یا آگ میں بھون کر کھاتے ہیں۔ گلو کی طرح اس کا ست بھی بنایا جاتا ہے جو بہت ہی مفید ہوتا ہے۔

براہی کند کے فوائد لگ بھگ وہی ہیں جو بداری کند کے ہیں اور یہ مردانہ امراض میں بہت ہی مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

بدھارا

مختلف نام: ویدک نام وردھ دارک، آدیگی، دیرگھ بلری - وردھ (وردھا)، جانتری، کوٹرپشپی، چھاگلانترکا - ہندی بدھارا، ودھارا، ودھائیزا، ودھارا - مرہٹی ودھارا، مہویل، مہاتاریچاویل، واڑھتا، مانورویل - گجراتی وردھارو - بنگلہ بیارف، وزکا، ودھاکا - تلنگی چندر پڑی، چاگگوو - کرناٹکی ایڈشٹے - تامل تلکول، ولک کوج - عام نام بدھارا اور انگریزی میں روریا بیتولائیڈز (Roureasan Tholides) کہتے ہیں۔

شناخت: بدھارا ہندوستان کی ایک مایہ ناز جنگلی جڑی بوٹی ہے۔ جسے طب آیوروید کی روح رواں اور کائنات عالم کا زندگی بخش خدائی تحفہ کہا گیا ہے۔ یہ بوٹی بیل کی شکل میں ہندوستان کے دشت و بیابان میں عام ملتی ہے۔ عشق پیچہ، گلو اور دوسری بیلوں کی طرح یہ بیل بھی درختوں پر چڑھی رہتی ہے۔

فنکارانِ طب آیوروید نے اس بیل کی دو قسمیں بتائی ہیں۔ ایک کا نام ودھارک اور دوسری کا نام جیرن دارو لکھا ہے۔ ودھارک یعنی بدھارا کی بیل کافی لمبی، گھنی اور خوشنما ہوتی ہے۔ اس بیل پر کئی قسم کے جیو جنتو اپنا آشیانہ بنا کر بسر اوقات کرتے ہیں اس لئے اس کا نام جنترک بھی ہے۔ یہ بیل کافی عرصہ تک سرسبز رہنے کے باعث دیرگھ بلری کے نام سے بھی مشہور ہے۔ اس کی شاخیں بکری کی آنتوں کی طرح ٹیڑھی اور منحنی ہوتی ہیں۔ اس باعث اس کا نام چھاگلانترک بھی ہے۔

جیرن دارو نام کی بیل زیادہ عرصہ تک ہری بھری نہیں رہتی۔ یہ بیل بھی کافی طولانی ہوتی ہے۔ اس کے پتے چھوٹے مگر دل فریب ہوتے ہیں۔ اس کا ایک نام سوکھشم پتری بھی ہے۔ اس کے پھول نہایت خوشنما اور دیدہ زیب ہوتے ہیں۔

ان دونوں قسم کی بیلوں کا ذکر الگ الگ کرنے سے پیشتر میں فنکارانِ طب کی مختلف قسم کی آراء گرامی پر تبصرہ کرنا ضرور سمجھتا ہوں۔ اپنی جدید تحقیقات سے فاضل طبیبانِ ہند نے اس کے متعلق جو اپنے بیانات دیئے ہیں وہ قابل ذکر اور قابل غور ہیں۔ بزرگانِ فن نے اس جنگلی جڑی بوٹی کو ''بن اوشدھی رتناکر'' کا ڈپلومہ دے کر اپنا خراج تحسین پیش کیا ہے۔ بھگوان شنکر مہادیو کی لیبارٹری میں یہ بوٹی خاص اہمیت رکھتی ہے۔

بہت سے وید صاحبان سمندر سوکھ کو ہی بدھارا مانتے ہیں، جنوبی بھارت میں بمبئی اور سورت وغیرہ کے علاقوں میں بدھارا کے نام سے سمندر سوکھ یا پھانگ کی جڑ اور شاخیں ٹکڑوں کی شکل میں بازاروں میں پنساری بیچتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سمندر سوکھ اور بدھارا شکل و شباہت کے لحاظ سے کافی مشابہت لئے ہوئے ہیں لیکن دونوں کو ایک ہی چیز ماننا محض مغالطہ ہے۔

حکمائے ہند اس مغالطہ کے باعث سمندر سوکھ کی جڑ کو بدھارا سمجھ کر اپنے نسخوں میں استعمال کرتے ہیں اور دونوں کے خواص کو ایک جیسا تسلیم کرتے ہیں لیکن بعض اطباء نے ان دونوں چیزوں کو مختلف بیان کیا ہے اور بتایا ہے کہ سمندر سوکھ اور بدھارا الگ الگ چیزیں ہیں۔

Contents

سمندر سوکھ ہندوستان میں بکثرت پائی جاتی ہے مگر بدھارا مقابلتاً کم دستیاب ہے۔ قدیم آیورویدمہرشیوں نے اپنی تصانیف میں ان دونوں چیزوں کے تذکرہ کو ایسی پیچیدگی سے لکھا ہے کہ ان کا صحیح مطلب اخذ کرنے میں ہمارے دور حاضر کے اطباء قاصر ہیں۔ سمندر سوکھ اور بدھارا کا تعارف اور اس کی طبی تفصیل کو اگر یہاں لکھا جائے تو بہت طوالت ہوگی۔ میں صرف ان کی پہچان اور شناخت کے پیش نظر یہی عرض کروں گا کہ بدھارا کے ڈنٹھل توڑنے سے ان میں سے سفید رنگ کا دودھ نکلتا ہے۔ مگر سمندر سوکھ میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔ صرف یہی فرق ایک مسلم الثبوت ہے۔

ہندوستان میں یہ اکسیر صفت بوٹی الہ آباد، کان پور اور خصوصاً چتر کوٹ بندھیا چل، مدھیہ پردیش، بنگال اور اڑاوکو کے علاقوں میں اکثر ملتی ہے، لنکا کے گھنے جنگلوں میں بھی یہ بوٹی پائی جاتی ہے۔

یہ بیل جنگل میں درختوں پر پھیلی ہوئی بہت خوبصورت معلوم ہوتی ہے۔ اس کی شاخوں میں سے شاخیں پھوٹ پھوٹ کر کافی پھیل جاتی ہیں۔ اس کی شاخیں بالکل تربد (نسوت) کی شاخوں کے ہم شکل ہوتی ہیں لیکن رنگت میں سفیدی مائل مٹیالے رنگ کی ہوتی ہیں۔ اس لئے دیکھنے والے کو تربد کا شک پیدا ہو جاتا ہے۔ بنگال کے کئی انجان حکماء ان کی شاخوں کی رنگت کے باعث تربد کو ہی بدھارا مانتے ہیں۔ یہاں پر ایک قابل غور بات یہ ہے کہ تربد کی بیل زیادہ سے زیادہ چالیس فٹ لمبی ہوتی ہے۔ مگر بدھارا کی بیل دو سو فٹ سے بھی زیادہ لمبی ہوتی ہے۔ تربد اور بدھارا کے پتوں میں بہت مشابہت ہے۔ پتوں کی مشابہت کا فرق اس کے پھلوں سے معلوم ہوتا ہے۔ تربد کا پھل سیاہ مرچ کے دانے سے کچھ بڑا ہوتا ہے اور بالکل گول مگر چکنا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ بہت باریک اور کم لمبی ہوتی ہے۔ بدھارا کی جڑ من وعن سمندر سوکھ کے ہم شکل اور ہم رنگ ہوتی ہے۔ طبی خواص کے لحاظ سے تربد ایک دست آور بوٹی ہے لیکن بدھارا میں یہ خاصیت نہیں پائی جاتی۔ اکثر لوگ مغالطہ کا شکار ہو کر بدھارا کے پتوں کو مخمل جیسے نرم اور ملائم مانتے ہیں لیکن حقیقت میں یہ خوبی تربد کے پتوں میں پائی جاتی ہے۔ اسی طرح چند ایک اور جڑی بوٹیاں ایسی پائی جاتی ہیں جن سے اکثر عوام بدھارا کے شبہ میں انہیں ہی بدھارا تصور کرتے ہیں۔

بدھارا کے پتوں کی شناخت میں طب آیوروید کے ماہرین نے لکھا ہے کہ اس کے پتے گلو یا بنگلہ پان کے پتوں سے بہت کچھ ملتے جلتے ہیں۔ بدھارا کے پتوں پر نسیں (دھاریاں) بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ پتوں کی بالائی سطح نہایت چکنی اور رنگت نہایت سبز ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کی پشت قدرے سفید لیکن مخملی رنگت جیسی ہوتی ہے۔ چھونے سے بدھارا کے پتے نہایت نازک اور ملائم معلوم دیتے ہیں۔ مہاراشٹر پرانت میں تو اس کے پتوں کی ترکاری اور پکوڑے بنا کر کھائے جاتے ہیں۔ جو ذائقہ کے لحاظ سے نہایت لذیذ اور دلفریب ہوتے ہیں۔

اس کے پتوں کے ڈنٹھل چار پانچ انچ تک لمبے ہوتے ہیں اور ان کا اگلا حصہ چپٹا اور رنگت میں سیاہی مائل ہوتا ہے۔ ڈنٹھل پر سیاہی مائل دو گانٹھیں بھی ہوتی ہیں۔ اس ڈنٹھل کو توڑنے سے سفید دودھ جیسا مادہ نکلتا ہے۔ سمندر سوکھ کے ڈنٹھلوں میں سے توڑنے پر دودھ نہیں نکلتا، یہ سب سے بڑی اور مسلم پہچان ہے۔

یاد رکھئے، بدھارا کی بیل پر تمام سال پھول اپنی خوش نما بہار کی دل فریبیوں سے جنگل کی فضا کو پُر رونق بنائے رکھتے ہیں اور یہ پھول گچھوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ ڈالیوں کے اختتام پر پھولوں کے یہ گچھے اپنی بہار دکھا رہے ہوتے ہیں۔ یہ پھول قدرے بڑے اور اندازے سے قدرے سرخ اور گلابی رنگت کے ہوتے ہیں لیکن باہر سے ان کا رنگ سفید ہوتا ہے۔

تربد کے پھول بھی من وعن اسی طرح کے ہوتے ہیں۔ بدیں باعث اکثر اطباء تربد کی بیل کو ہی بدھارا کی بیل سمجھنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

بدھارا کے پھولوں کی ڈنڈی پتوں کے ڈنٹھل سے کچھ بڑی ہوتی ہے اور اس کے آگے پھولوں کا گچھا چھتری نما پھیلا ہوا ہوتا ہے مگر نیچے کی جانب جھکنے کی بجائے قدرے اوپر کو اٹھا رہتا ہے۔ اس گچھے کے اندر پھولوں کی گول گول قطاریں نہایت قرینہ سے سجی ہوتی ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ خیابانِ قدرت کا باغبان نہایت دلچسپی سے فرصت میں ان پھولوں کا دل فریب اور خوش نما گلدستہ بنانے میں مشغول رہتا ہے۔

بدھارا کے پھل گولائی لئے ہوئے لسوڑے کے پھل کی طرح گول اور بڑے ہوتے ہیں اور ان کا گھیرا لگ بھگ ½ انچ ہی ہوتا ہے۔ یہ پھل بھی اکثر پھولوں کی طرح گچھوں میں لگتے ہیں۔ پک جانے پر یہ پھل نارنگی کی رنگت لئے نہایت ہی خوش نما معلوم ہوتے ہیں۔ انہیں دیکھ کر قدرت کی کاریگری اور عجوبہ کاری سے دل بلیوں اچھلتا ہے اور طبیعت یہی چاہتی ہے کہ اس باغیچۂ قدرت کو دیکھتے ہی رہیں۔ ان کا ذائقہ نہایت لذیذ، شیریں اور من بھاتا ہوتا ہے۔ بدھارا کے پھل پک جانے پر عام درختوں کے پھلوں کی طرح خود بخود ٹوٹ کر نیچے نہیں گرتے بلکہ انہیں توڑنے کے لئے خاص طریقے اختیار کرنے پڑتے ہیں۔

اگر یہ پکے پھل بیل سے نہ توڑے جائیں تو کچھ وقت کے بعد یہ خود بخود بیل پر ہی درمیان سے پھٹ پڑتے ہیں مگر نیچے نہیں گرتے۔ یہ کافی عرصہ تک اسی حالت میں بیل پر لگے رہتے ہیں۔ ان پھلوں کے اندر اکثر ایک دو بیج ہی پائے جاتے ہیں۔ موسم آنے پر ان پھولوں کی کلیاں بے شمار تعداد میں بیل پر لگتی ہیں۔ جو کافی بڑی گول اور سفید لکیر دار ہوتی ہیں۔ ان کلیوں کا اگلا سرا پتلا اور نوک دار ہوتا ہے اور یہ بہت جلد بیل سے جھڑ جاتی ہیں۔

(حکیم ہردے نارائن شرما دلگیر)

فوائد: بدھارا استسقاء کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ بیرونی داد، خارش اور سوجن کے لئے مفید ہے۔ اس کے مندرجہ ذیل مجربات خاص طور پر مفید ہیں۔

بدھارا کے آسان مجربات

جلودھر: اس کا باریک سفوف بنا کر تین چار گرام کھلانے سے جلودھر وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

جریان (شکر پرمیھ): بدھارا کا سفوف بنا کر چار گرام کی مقدار میں ہمراہ دودھ کھلانے سے جریان کو فائدہ ہوتا ہے۔

سوجن: بدھارا کے پتوں کو گرم کر کے سوجن کے مقام پر باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

بلغم کی زیادتی: سفوف بدھارا چار گرام ہمراہ دودھ دیں۔ بلغم کو پاخانہ کے راستہ سے نکالنے کے لئے مفید ہے۔

Contents

گنٹھیا: بدھارا کو سفوف بنا کر تین گرام کی مقدار میں استعمال کرنا گنٹھیا کے لئے مفید ہے۔

(ڈاکٹر حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

براس

ہمالیہ کی پہاڑیوں میں چار ہزار سے سات ہزار فٹ کی اونچائی پر فروری سے مئی تک بھاری جنگلوں میں ان دنوں بڑے بڑے پیڑوں پر خشک لال وگلابی پھول دیکھنے کو ملتے ہیں۔ یہ پھول بنا خوشبو کے ہوتے ہوئے بھی دیکھنے والوں کا دل کھینچ لیتے ہیں۔

اس پھول کو براس و مقامی زبان میں براہ کہتے ہیں۔ اس پھول سے لوگ ادویات اور خوش ذائقہ چٹنی بناتے ہیں۔ براس کے پھولوں سے سکویش اور جیم بھی بنایا جاتا ہے۔ اس پھول سے کئی بیماریوں کو روکا جا سکتا ہے۔ اس کی چٹنی باقاعدہ لینے سے لُو نہیں لگتی۔

براس کے آسان طبی مجربات

نکسیر: نکسیر آنے پر اس کے پھول کی پنکھڑیوں کو سکھا کر ناک میں ڈالنے سے خون بہنا ایک دم بند ہو جاتا ہے۔

زیادتی ایام: زیادتی ایام میں براس کی سکویش یا چٹنی استعمال کرنے سے فوراً آرام ملتا ہے۔

سر درد: سر درد میں اس کے پھول اور پودینہ کی بنائی چٹنی سے آرام ملتا ہے۔ علاوہ ازیں سستی و جی مچلنے میں بھی مفید ہے۔

فروری سے مئی تک یہ پھول ہماچل کے ضلع منڈی کے کمروناگ گھاٹی میں سے اکٹھا کیا جا سکتا ہے اور اس کو خشک کر کے جیم و سکویش کی صورت میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

برگد (بڑ)

مختلف نام: مشہور نام برگد، (بڑ)- پنجابی بوہڑ- بنگالی بٹ، بڑ- عربی کبیر الاشجار- ہندی بڑ، برگد- باسر- مرہٹی دوڑ- فارسی درخت ریشہ- سنسکرت وٹا- گجراتی بڑ- تیلگو مری چیٹو- لاطینی فائی کس بنگا لینسس Ficus Bengalensis اور انگریزی میں بینن ٹری Banyan Tree کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک مشہور اور بہت بڑا درخت ہے جس کا دودھ، کونپلیں اور داڑھی دوا کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ اس کی بلندی 70 فٹ سے 100 فٹ تک اور تنے کی گولائی 25 تا 30 فٹ ہوتی ہے۔ اس کے درخت اس قدر پھیلے ہوئے ہوتے ہیں کہ ہزارہا آدمی نیچے آرام کر سکتے ہیں۔ اس کی شاخیں بہت پھیلتی ہیں اور ان میں سے بہت باریک ریشے جن کو بڑ کی داڑھیاں کہتے ہیں۔ نیچے کی طرف بڑھتے اور موٹے ہوتے جاتے ہیں۔ زمین پر پہنچنے کے بعد نیچے گڑ جاتے ہیں۔ اس کے پتے یا ڈالی کو توڑنے سے چپکتا ہوا دودھ نکلتا ہے۔ اس کا جزو مؤثر ٹے نن ہے۔ جو قابض، مغلظ اور مجفف تاثیرات رکھتا ہے۔

فوائد: یہ ایک نہایت فائدہ مند درخت ہے۔ مزاج سرد وخشک، بعض اسے گرم تر مانتے ہیں۔ اس کے دودھ کا مزاج تیسرے درجہ میں سرد خشک ہے۔ امراض مردانہ وزنانہ، جریان وسیلان وغیرہ کا نہایت مفید علاج ہے اور کمزوری کو دور کرنے کے لئے ایک مانی ہوئی اور پُر تاثیر چیز ہے اور گرم ممالک کے باشندوں کے عین موافق ہے۔

بواسیر خونی: برگد کے درخت کی لکڑی جلا کر کوئلہ بنالیں اور اس کوئلہ کو باریک پیس کر تین تین ماشہ کی پڑیاں بنا کر صبح وشام ایک ایک پڑیا ہمراہ تازہ پانی دیں، خونی بواسیر کے لئے مفید ہے۔

مراہم بواسیر: گائے کے مکھن کو ایک سو ایک بار دھو کر اس میں برگد درخت کے کوئلہ کو مناسب مقدار میں پیس کر ملا کر مکھن میں مرہم بنائیں۔ صبح وشام پاخانہ سے فراغت کے بعد مسوں پر یہ مرہم لگائیں ان مسے بہت جلد مرجھا جاتے ہیں۔

کمزوری دماغ: برگد کا خشک چھلکا (سایہ میں خشک کیا ہوا) پانچ تولہ، چینی دس تولہ، سفوف بنائیں۔ چار سے چھ ماشہ تک رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ گائے لیں۔ کمزوری دماغ اور حافظہ تیز کرنے کے لئے مفید ہے، دوران استعمال تیل اور ترش اشیاء سے پرہیز کریں۔

کھانسی: برگد کا چھلکا (سایہ میں خشک شدہ) تین ماشہ، پانی بیس تولہ، میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو مناسب مصری یا نمک ملا کر پلائیں، کھانسی کے لئے بہت مفید ہے۔

ذیابیطس شکری: برگد کا چھلکا چھ ماشہ، پانی دس تولہ میں جوش دے کر پلائیں۔ ذیابیطس شکری کے لئے مفید ہے۔

سیلان: برگد کے تازہ خشک شدہ چھلکے کا سفوف بنا کر اس میں برابر وزن چینی ملالیں، خوراک تین تین ماشہ صبح وشام کھلائیں۔ سیلان کا کامیاب علاج ہے۔

دیگر: برگد کی داڑھی کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا کر برابر چینی باریک پیس کر ملائیں۔ روزانہ تین تین ماشہ دونوں وقت ہمراہ دودھ گائے کھانا سیلان کو دور کر کے اولاد کی آرزو کو پوری کرتا ہے۔

جریان: برگد کی داڑھی کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا کر برابر چینی باریک پیس کر ملائیں۔ روزانہ ڈیڑھ سے تین

Contents

ماشہ تک ہمراہ دودھ گائے کھانا جریان کے لئے مفید ہے۔

زہریلے زخم: داڑھی برگد ایک تولہ، مرچ سیاہ پانچ عدد رگڑ کر پینا زہریلے زخموں کے لئے مفید ہے۔ اس کے ساتھ گائے کا گھی زائد مقدار میں استعمال کریں۔

سنگرہنی: برگد کی کچی کلیاں 9 ماشہ، پانی میں گھوٹ کر مصری ملا کر پلائیں۔ سنگرہنی، و اسہال کے لئے مفید ہے۔

سرعت: برگد کے نرم اور سرخ پتوں کا سفوف قدرے گھی گائے میں نیم بریاں کر لیں اور 6 ماشہ سے 9 ماشہ حلوہ میں کھائیں۔ سرعت کے لئے مفید ہے۔ دائمی فائدہ دیتا ہے۔

جوڑوں کا درد: برگد کے پتوں کا سفوف چار سے چھ ماشہ ہمراہ پانی پھانکنا جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

گنج: برگد کے پتے جلا کر السی کے تیل میں ملا کر مقام گنج پر ملیں، بے حد مفید ہے۔

منہ کے چھالے: دودھ برگد کو پھریری سے منہ میں لگائیں۔ چھالوں کے لئے مفید ہیں عام طور پر ایک بار لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ شور دہن کے لئے لاجواب چیز ہے۔

ناک کے زخم: ناک کے زخم پر دودھ برگد پھریری سے لگانا زخم کو بہت جلد بھر دیتا ہے۔

درد دانت: دانت کے سوراخ میں پھریری سے برگد کا دودھ لگانا درد کو فوراً تسکین دیتا ہے۔

سرعت و جریان: جو شخص پہلے روز ایک قطرہ، دوسرے روز دو قطرے، تیسرے روز تین قطرے، اسی طرح ہر روز تین قطرہ برگد کا دودھ بتاشہ میں ڈال کر ایک ہفتہ استعمال کرے۔ اس سے جریان، کمزوری اور سرعت کے عوارض دور ہو جائیں گے۔ دوران استعمال قبض نہ ہونے دیں۔

ناسور: برگد کے دودھ میں سانپ کی کینچلی راکھ کر کے اس میں روائی بھگو کر ناسور میں رکھنے سے ناسور کو آرام آ جاتا ہے اور زخم دو ہفتہ کے اندر بھر جاتا ہے۔

دودھ برگد حاصل کرنے کا آسان طریقہ

جیسا کہ اوپر لکھا جا چکا ہے کہ دودھ برگد بہت سے امراض میں مستعمل اور مفید ہے۔ دودھ علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے نکالنا چاہئے۔ اس کے نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی جڑ یا موٹی شاخ کے آخری حصہ پر کسی سخت چیز سے شگاف دیں۔ تھوڑی دیر بعد دودھ خارج ہو جائے گا۔ کسی چینی کے برتن میں جمع کر لیں۔

دیگر ترکیب: موسم سرما میں برگد کی کونپل اچھی ہوتی ہے۔ کونپل توڑ کر بوندیں کسی بوتل میں اکٹھی کریں۔ (ایک کونپل میں سے چھ بوندیں نکلتی ہیں) یا برگد کے درخت کے تنے میں جڑ کے قریب صاف نئی لوہے کی کیل گاڑ دیں اور 12 گھنٹے بعد کیل نکال دیں اور نیچے برتن رکھ دیں۔ بہت دودھ نکل آئے گا۔ یا موٹی کیل لے کر درخت میں ٹھونکیں اور نکال کر

ہلدی کی گرہ دے کر سوراخ کو موم سے بند کر دیں۔ جب بارہ گھنٹے ختم ہوں گے تو ہلدی کی گرہ نکال لیں۔ ہلدی کی تاثیر سے ایک دم بہت سا دودھ نکل آئے گا۔

برگد سے تیار ہونے والے کمزوری کے لئے مجرب و مستند نسخے

مقوی: ایک عدد مغز ناریل (کھوپرا) سالم لے کر اس میں ایک طرف سے سوراخ کر دیں اور تال مکھانہ دو تولہ اور افیون تین ماشہ پیس کر اس میں ڈال دیں اور دودھ برگد سے پر کر دیں۔ اس کے بعد اتارا ہوا ٹکڑا اوپر رکھ دیں اور اس پر کپڑے کی دھجیاں لپیٹ کر غلہ گندم کے انبار میں دفن کریں۔ چالیس روز کے بعد نکال کر اچھی طرح پیس لیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ہر روز ایک گولی گائے کے دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے کمزوری کو فائدہ ہوگا، جب سے پہلے ایک گولی کھانا بے حد مفید ہے۔

دیگر: برگد کی داڑھی دس تولہ لے کر دھوپ میں خشک کریں اور پیس لیں اور اس کے بعد اس کو بکری کے دودھ دو سیر میں ڈال کر پکائیں۔ جب دودھ غلیظ ہو کر کھویہ بن جائے تو اسے اتار لیں۔ اس میں مغز ناریل مغز پنبہ دانہ (بنولہ)، مغز بادام ہر ایک تین تولہ، ثعلب مصری، الائچی خورد، بہمن سرخ، بہمن سفید ہر ایک ایک تولہ باریک کر کے ملائیں اور تین گنا مصری کے قوام میں معجون بنائیں۔ کمزوری اور سرعت کے لئے نہایت مفید ہے۔ بقدر ایک تولہ دودھ کے ساتھ جس میں مصری ڈالی گئی ہو، صبح و شام کھائیں۔ اس معجون کو تیار کرنے کے ایک ہفتہ بعد استعمال کریں۔

دیگر: مغز نارجیل (کھوپرا) سالم لے کر اوپر سے ایک ٹکڑا جدا کر لیں۔ اب تال مکھانہ، ثعلب، موصلی سفید ہر ایک دو تولہ نیم کوب کر کے اس میں داخل کریں اور ناریل کو برگد کے دودھ سے پُر کریں۔ اس کے بعد اس پر جدا کیا ہوا ٹکڑا رکھ کر اسے آٹے سے لپیٹ دیں اور روغن زرد میں یہاں تک بریاں کریں کہ آٹا سرخ ہو جائے۔ آٹا سرخ ہونے پر نکال کر تمام ناریل کو ہم وزن مصری کے ساتھ باریک کر کے سفوف بنائیں۔ کمزوری، سرعت اور جریان کے واسطے ایک ماشہ سے دو ماشہ تک صبح و شام دودھ کے ہمراہ کھائیں۔ اگر ایک آدمی یہ پورا نسخہ استعمال کر لے تو کمزوری کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ ہمارے ایک دوست طبیب کا ہمیشہ سے معمول و مجرب ہے اور بڑی مشکل سے ہمیں دستیاب ہوا ہے۔

دیگر: ایک سفر کے دوران ایک جوگی سے یہ نسخہ بہت مشکل سے ملا جو ناظرین کے پیش خدمت ہے۔ اس سے انسان لوہے کی لٹھ بن جاتا ہے اور قوت کی کوئی حد نہیں ہوتی۔ نسخہ درج ذیل ہے:

تال مکھانہ شدہ، بیج اونٹنگن، ہر ایک $2\frac{1}{2}$ تولہ۔ تمام کو کوٹ کر مغز نارجیل (کھوپرا) سالم میں ڈال دیں اور نارجیل کو برگد کے دودھ سے پُر کر دیں۔ اس کے بعد نارجیل کا ٹکڑا اوپر رکھ کر مونج کا بان اس قدر لپیٹ دیں کہ نارجیل نظر نہ آئے۔ اس کو بیس دن غلہ گندم میں دفن کریں۔ اس کے بعد نکال کر بان اتار کر گندم کا آٹا دس تولہ لپیٹ کر گھی گائے آدھ سیر میں بریاں کریں۔ جب آٹا سرخی مائل ہو جائے تو اسے نکال لیں اور آٹا اتار کر مغز نارجیل کو مع اندرونی دوا کے پیس لیں اور مناسب شہد ملا کر چالیس گولیاں بنائیں۔ کمزوری کو دور کرنے اور مادہ تولید کو گاڑھا کرنے کے لئے ایک گولی شام کو ڈیڑھ

پاؤ بکری کے دودھ نیم گرم سے کھائیں۔ پانچ روز کے بعد بدن میں چیونٹیاں سی چلتی معلوم ہوں گی۔ ایک ہفتہ کے بعد کمزوری دور ہوگی۔ کامل چالیس روز کے استعمال سے کمزوری مکمل طور سے دور ہو جائے گی۔ استعمال کے دوران تیل کی چیز وں، ترشی اور ملاپ سے سخت پرہیز لازمی ہے۔

دیگر: مغز بیج تمر ہندی پانچ تولہ، تج، تال مکھانہ ہر ایک ایک تولہ، مصری کوزہ دس تولہ، تمام ادویہ کو پیس کر شیر برگد سے کھرل کریں اور چھوٹے بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ سرعت کے لئے ایک گولی ہر روز شام کو کھائیں۔

دیگر: شدہ موچرس جس قدر چاہیں۔ چینی کے پیالہ میں رکھ کر اوپر شیر برگد اس قدر ڈالیں کہ دو انگل دوا سے اوپر رہے۔ اسے سایہ میں رکھ دیں اور کسی باریک کپڑے سے ڈھک دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو اور ڈال دیں۔ یہ عمل چالیس بار کریں۔ اس کے بعد موچرس کا وزن کر کے چار گنا برگد کے دودھ کے ہمراہ کھرل کریں اور گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ سرعت کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

دیگر: رال سفید پانچ تولہ کو چینی کے پیالہ میں رکھ کر اس قدر شیر برگد ڈالیں کہ وہ ڈوب جائے۔ بعد اس کے سایہ میں خشک کریں۔ یہ عمل تین بار کریں۔ پھر رال مذکور، چھلکا اسپغول، مغز بیج تمر ہندی ہر ایک پانچ تولہ، چینی دس تولہ، سفوف بنائیں۔ جریان کے لئے بے حد مفید ہے۔ دو سے تین ماشہ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے شربت بزوری کے ساتھ استعمال کرائیں۔

دیگر: خستہ خرما، ثعلب مصری ہر ایک چار تولہ، الائچی کلاں، جڑ پان ہر ایک دو تولہ۔ سفوف بنا کر دودھ برگد سولہ تولہ سے کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ یہ کثیر الفوائد گولیاں سرعت کو مفید ہیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ دودھ گائے یا بھینس استعمال کریں۔

برگد سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: نازک پتے برگد ایک پاؤ، سرمہ کی طرح کوٹ کر نغدہ بنائیں۔ اس کے درمیان ایک ٹکیہ چاندی خالص شدہ (جو روپیہ کے برابر موٹا ہو) ایک تہہ خشک کپڑے کی دے کر دو اپلوں کے درمیان (جن کا وزن ایک سیر ہو) بند کریں اور مناسب جگہ پر آگ لگائیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ چند مرتبہ آگ دینے سے نہایت نفیس اور عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔ خوراک آدھی رتی، کمزوری اور سرعت کے لئے مفید ہے۔

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی شدہ ایک تولہ کو ایک پاؤ دودھ برگد سے کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور اس ٹکیہ کو دھوپ میں اچھی طرح خشک کر کے اس کے اوپر کچا سوت سات تولہ لپیٹ دیں۔ ایسا کہ ہر طرف سے یکساں آ جائے اور کوئی طرف خالی نہ رہے۔ پھر اس کو دو اپلوں کے درمیان رکھ کر اوپر انگارہ رکھ دیں۔ شنگرف برنگ سفید کشتہ تیار ہو گا۔ کمزوری اور سرعت کے لئے مفید ہے۔ خوراک آدھی رتی حلوائے بیضہ مرغ میں کھلائیں۔

کشتہ ہڑتال: برگد کے پھل آدھ سیر لے کر باریک پیسیں اور ان کو دودھ برگد میں خمیر کر کے نغدہ بنائیں۔ ہڑتال ورقیہ شدہ ایک تولہ کو درمیان میں رکھ کر گل حکمت کریں اور پانچ سیر اپلوں کے چورا میں ہوا سے محفوظ جگہ میں آگ دیں۔ شگفتہ ہوگا۔ مقوی ہے اور سرعت کو مفید ہے، اس کو استعمال کرنے سے پہلے تسلی کر لیں کہ کشتہ خام نہ رہ جائے۔ خوراک چوتھائی رتی سے آدھی رتی تک دیں۔

•••••••••••••••••••

بَرنا

مختلف نام: ہندی برنا، برن۔ پنجابی برنا۔ سنسکرت ورن۔ گجراتی ورنو۔ بنگالی ورن گاچھ، بودھ برکش، سادھو برکش اور انگریزی میں کریٹوار یلجیوسا (Carataeva Religiosa) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان و پڑوسی ممالک کے ہر ایک حصہ میں پایا جاتا ہے لیکن مالا بار، بنگال، آسام اور پنجاب میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔

برنا ایک بڑا ہندوستانی درخت ہے۔ اس کا پتہ تین پتیوں والا ہوتا ہے۔ چونکہ یہ بل کے پتہ سے بہت کچھ ملتا جلتا ہے اس لئے دُکان دار عموماً اس کی جگہ دوسرے درخت کے پتے یا چھال فروخت کرتے ہیں۔ دہلی کے گردونواح میں بھی برنا کے درخت عام ملتے ہیں۔

برنا کا پھل گول، لیموں کی شکل کا لیکن قد میں ذرا چھوٹا ہوتا ہے۔ کئی جگہوں پر اسے کھایا بھی جاتا ہے۔ اس درخت کی کھال کھردری، بھورے رنگ کی ہوتی ہے اور اس پر چھوٹے چھوٹے داغ ہوتے ہیں۔ یہ چھال اندر کی طرف سے سبز ہوتی ہے۔ ماہ اپریل مئی میں اسے خوبصورت پھول لگتے ہیں۔ ذائقہ میں پتے، پھول اور پھل کڑوے ہوتے ہیں لیکن پھل پک جانے پر قدرے میٹھا ہو جاتا ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم و خشک۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: برنا کی چھال یا پتوں کا جوشاندہ گڑ ملا کر دینے سے پیشاب کی بندش، گردہ اور مثانہ کی پتھری میں مفید ہے۔ چھال یا پتوں کو پانی میں پیس کر ورم کو دور کرنے کے لئے لیپ کرتے ہیں۔ اس کا لیپ پندرہ منٹ میں جلد کو لال کر دیتا ہے۔ اگر زیادہ دیر تک جلد پر لگا رہے تو جلد پر چھالا ہو جاتا ہے۔

برنا کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

موٹاپا: برنا کے پتوں کا ساگ بنا کر کچھ عرصہ تک کھانا موٹاپا کو دور کر دیتا ہے۔

Contents

درد ریح: برنا کے پتوں اور چھال کو برابر برابر لے کر پوٹلی بنا کر سینک کرنے سے ریح کے درد کو آرام آجاتا ہے۔

بواسیر: برنا کے پتوں کے نیم گرم جوشاندہ میں اگر کمر تک بیٹھ کر غسل کیا جائے تو بواسیر کو آرام آجاتا ہے۔

خرابیٔ خون: برنا کی چھال 3 گرام، پانی 50 گرام میں 6 گھنٹے بھگو کر پھر جوش دے کر چھان کر نمک کی چٹکی ملا کر استعمال کرنے سے پھوڑے پھنسیوں کو آرام آجاتا ہے اور زبردست مصفیٔ خون ہے۔

درد و سوجن: برنا کی چھال کا رس 100 گرام، تلی کا تیل 250 گرام۔ تلی کے تیل میں جب رس جل جائے۔ تو چھان کر درد والی جگہ پر نیم گرم مالش کریں اور اوپر سے روئی باندھ دیں۔

کھانسی: برنا کی تازہ چھال 25 گرام لے کر ایک کلو پانی میں جوکوب کر کے ملائیں اور آگ پر جوش دیں۔ جب پانی 250 گرام رہ جائے تو 25 گرام چینی ملا کر پلائیں۔ کھانسی کے لئے مفید ہے۔

دیگر: برنا کے پتوں کی راکھ باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور برابر چینی ملا کر 6 گرام صبح اور 6 گرام شام کو نیم گرم پانی سے دیں۔ آرام آجائے گا۔

دیگر: برنا کے تازہ پھلوں کا رس 200 گرام میں 100 گرام چینی ملا کر آگ پر قوام کریں۔ جب شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے تو یہ لعوق 25 گرام سے 50 گرام نیم گرم پانی میں صبح و شام مریض کو پلائیں۔ کھانسی و دمہ کے لئے مفید ہے۔

دیگر: برنا کے تازہ پتے 10 گرام کو 100 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب 75 گرام پانی باقی رہ جائے تو اتار کر سرد کر لیں اور بکری کے دودھ میں چینی ملا کر دن میں تین بار ایک ایک خوراک پلانے سے تپ دق کو آرام آجاتا ہے۔

چھاتی کا درد: برنا کے تازہ پتے 10 گرام کو 100 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب 75 گرام پانی باقی رہے۔ چھان کر 5 گرین سیندھا نمک ملا کر ایسی ایک ایک خوراک دن میں دو سے تین بار دینے سے چھاتی کا درد دور ہو جاتا ہے۔

••••••••••••••••••

برنجاسف

مقام پیدائش: کوہ ہمالیہ کے ساتھ کے صوبوں میں کشمیر سے کماؤں تک چھ سے دس ہزار فٹ کی اونچائی تک اس کے پودے پائے جاتے ہیں۔ عام طور پر یہ باغ باغیچوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اس نام سے بازار میں خشک بوٹی دستیاب ہوتی ہے جس میں پتے و پھول ہوتے ہیں۔

مختلف نام: برنجاسف - ہندی برنجاسف - عربی شویلا - سندھی گومار - فارسی بوئے مادراں - لاطینی اچلیا ملی فویم (Achillea Millifaum) اور انگریزی میں میل فوئیل (Melfoil) یرو (Yarrow) نوز بلیڈ (Nose Bleed) کہتے

شناخت: یہ ایک پودا ہے جو آدھے سے ایک میٹر تک ہوتا ہے۔ باریک چھوٹے پتے برچھی کی طرح، پھول چھتے دار ہوتا یا سونف کے پھولوں جیسے سفید یا گلابی نیلے نظر آتے ہیں۔ اس پر ایک قسم کا لیسدار مادہ بھی لگا ہوا رہتا ہے۔ برنجاسف اور قیصوم ایک ہی بوٹی کی نر و مادہ دو قسمیں ہیں۔ نر کو قیصوم اور مادہ کو برنجاسف کہتے ہیں۔ فرق اس میں و برنجاسف میں یہ ہے کہ قیصوم بڑی اور برنجاسف چھوٹی قسم ہے۔ قیصوم پر ٹہنیاں نہیں ہوتیں اور برنجاسف پر ٹہنیاں بہت ہوتی ہیں۔ اس کے سرے پر ایک چھتر سا ہوتا ہے جو اس کا پھول ہے۔ اس کی خوشبو بھاری اور بابونہ کی طرح ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں نیلا یا گہرا ہرا اڑنے والا تیل آچلین (Achiliein) نام کا جوہر پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: دو گرام سے پانچ گرام تک۔

فوائد: برنجاسف کو مختلف بخاروں، ورموں، پیشاب کی رکاوٹ۔ ایام کی بندش و بچہ پیدا ہونے میں دشواری کے عارضہ میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ پتھری، معدہ کی سوجن و پیٹ کے کیڑوں کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کا پنچانگ بخار دور کرنے والا ہے۔ دماغی دوروں میں بھی یہ مفید ہے۔ ان سب تکالیف کے لئے اس کا جوشاندہ دیا جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے اس کے پھولوں کا سفوف دو گرام، شہد خالص میں ملا کر چٹانے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ سر درد میں اس کا پانی کے ساتھ لیپ کرایا جاتا ہے۔ اس کے پنچانگ کی راکھ کو پھوڑے یا زخموں پر بُرکنے سے وہ جلد بھر جاتے ہیں۔ اس کے خشک پتوں کا دھواں مکان میں دینے سے سب زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔

عرق برنجاسف: برنجاسف پنچانگ کا سفوف 250 گرام کو چار کلو پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح دو کلو عرق کشید کر کے 50 گرام سے 100 گرام تک استعمال کرنے سے سوجن، بلغمی بخار و جگر کی تکالیف میں مفید ہے۔

"لوگ کہیں کہیں گندنا بوٹی کو ہی برنجاسف سمجھ لیتے ہیں مگر وہ اس سے علیحدہ ہے۔" گندنا بوٹی کا مفصل بیان اگلے صفحات میں اپنی جگہ آرہا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••

برہم ڈنڈی

مختلف نام: مشہور نام برہم ڈنڈی - سنسکرت برہمدنڈی، اجادنڈی، کنٹ پتر کلا - ہندی برہمدنڈی - مراٹھی برہمڈی، بوٹھا مور - گجراتی برہمدنڈی، پھول یائی - بنگالی چھاگل دنڈی، وام دنڈی - لاطینی میں ٹرائکولیپسس گلے بیریما (Tricholepsis Glaberrima) اور انگریزی میں تھسٹل (Thistel) کہتے ہیں۔

Contents

مقام پیدائش: یہ بوٹی ہندوستان میں سب جگہ پائی جاتی ہے۔ راجستھان میں ماؤنٹ آبو کے پہاڑ، ہندوستان کے درمیانی علاقوں، ممبئی، میسور، حیدر آباد وغیرہ میں عام طور پر جھاڑیوں، میدانوں وغیرہ کے علاوہ جوار وغیرہ کے کھیتوں کے کناروں اور پنجاب و ہریانہ کے علاوہ پڑوسی ممالک میں بھی عام ملتی ہے۔

شناخت: یہ ایک اپنے آپ پیدا ہونے والی بوٹی ہے۔ شاخیں باریک، پھول کٹوری نما اور نیلا سرخی مائل۔ اس بوٹی کے پتے سفید، روئیں دار زمین پر بچھے ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ ایک لمبی ڈنڈی میں ایک ہاتھ بھر نکلتی ہے۔ اس کے سر پر بینگنی رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ رنگ سبز سیاہی مائل ہوتا ہے۔ ڈنڈی، پھول اور پتوں پر کانٹے دار رواں ہوتا ہے۔ اس کی زرد رطوبت آنکھوں کو نہیں لگنے دینی چاہئے۔ موسم برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اونچائی آدھے سے ایک میٹر تک ہوتی ہے۔ اس بوٹی کے تمام حصے بہت کڑوے ہوتے ہیں۔ اس کے پنچانگ (پتے، پھول، جڑ، چھال اور پھل) کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔

بعض لوگوں کو برہم ڈنڈی بوٹی اور برہمی بوٹی میں ملتے جلتے نام کی وجہ سے دھوکا لگ سکتا ہے لیکن برہمی بوٹی الگ بوٹی ہے جس کا بیان بندہ کی اسی تصنیف کے گذشتہ صفحات میں دیا جا چکا ہے۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

مزاج: گرم و خشک۔

خوراک: ½ گرام سے 2 گرام تک۔ سبز 9 گرام تک استعمال کر سکتے ہیں۔

فوائد: دافع بخار ہونے کی وجہ سے اسے ملیریائی بخاروں میں استعمال کرتے ہیں۔ خاص طور پر پرانے بخاروں کے لئے مفید ہے۔ خارش، پھوڑے، پھنسی، داد، چنبل اور زخموں کو دور کرتی ہے اور اعلیٰ درجہ کی مصفیٔ خون ہے۔ جسم کو طاقت دینے و حافظہ تیز کرنے کے لئے اس کا سفوف بنا کر نیم گرم دودھ گائے سے کھلاتے ہیں۔ موسمی بخار کے لئے دو گرام سفوف بخار چڑھنے سے چھ گھنٹہ پہلے اور دوسری خوراک دو گھنٹے پہلے تازہ پانی سے دی جائے۔ اس طرح دو تین روز علاج جاری رکھنے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔ اگر مریض کو بخار کے ساتھ کھانسی بھی ہو تو سفوف خالص شہد کے ساتھ استعمال کرانا چاہئے۔

موسمی بخاری کے مریض کو یہ دوا استعمال کرانے سے پہلے کوئی قبض کشادہ دوائی دے کر مریض کا پیٹ صاف کر لینا چاہئے۔

برہم ڈنڈی کے آسان و آزمودہ مجربات

داد و چنبل: برہم ڈنڈی سبز 9 گرام لے کر کالی مرچ 6 عدد کے ساتھ پانی میں پیس کر کھانا کھانے کے دو گھنٹہ بعد چند روز پینے سے نہ صرف داد چنبل، پھوڑے، پھنسیاں بلکہ دماغی کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔

موسمی بخار: برہم ڈنڈی کے خشک پتے 2 گرام، کالی مرچ 6 دانے، پانی 15 گرام میں گھوٹ چھان کر بخار سے

پہلے پلا دیں۔ موسمی بخار کو اتار دیتی ہے۔

دیگر: برہم ڈنڈی کے خشک پتے باریک سفوف بنالیں اور ½ گرام کی مقدار میں خالی کیپسولمیں بھردیں اور دو کیپسول صبح و شام کو پانی سے دیں۔ اس کی کڑواہٹ سے بچنے کے لئے کیپسولمیں بھر دیں۔

زہریلے امراض: برہم ڈنڈی کی تازہ جڑ 15 گرام، کالی مرچ 7 عدد کو 40 گرام پانی میں پیس کر چھان کر پینا زہریلے مرض کو ہمیشہ کے لئے دور کر دیتا ہے۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: برہم ڈنڈی کی تازہ پتیاں دس گرام موسم گرما میں چینی کے ساتھ پیس چھان کر پینا آرام دیتا ہے۔ گرمیٔ جگر کے لئے بھی مفید ہے۔

جلدی امراض: عرق برہم ڈنڈی 50 گرام، شہد خالص 10 گرام ملا کر پینا تمام جلدی امراض میں مفید ہے۔

ایام کی تنگی: دو گرام سفوف برہم ڈنڈی نیم گرم پانی سے صبح و شام کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد دیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے ایام کھل جاتے ہیں اور عورت کی تمام تکالیف دور ہو کر قابل اولاد بن جاتی ہے۔ مجرب ہے۔

پیٹ کے کیڑے: ایک گرام برہم ڈنڈی کے پتوں کا سفوف صبح و شام پانی سے دیں۔ پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کو دور کرتی ہے اور قبض بھی دور کر دیتی ہے۔

جسم کی سوجن: جسم میں کہیں بھی سوجن ہو۔ برہم ڈنڈی کا سفوف ایک گرام صبح و ایک گرام شام کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد پانی سے دیتے رہنے سے تین دن میں ورم دور ہو جاتا ہے۔ کھانسی بھی ساتھ ہو تو شہد میں ملا کر دیں۔

برہم ڈنڈی، موسمی بخاروں میں کونین سے بہتر علاج

عام لوگوں کا خیال ہے کہ موسمی بخار (ملیریا) کے لئے کونین سے بڑھ کر کوئی دوا نہیں ہے لیکن تجربات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ برہم ڈنڈی سے بہتر ملیریا (تپ لرزہ) کا علاج کوئی نہیں ہے۔ آپ اس بوٹی کا ایک بار ملیریا کے مریض پر ضرور استعمال کر کے دیکھیں۔ پھر آپ مان جائیں گے کہ جہاں کونین استعمال کرتے رہنے پر بھی موسمی بخار کا بار بار حملہ ہوتا رہتا ہے وہاں اس سے دور ہوا بخار پھر نہیں ہوتا۔ اس کے صرف دو تین دن کے استعمال سے بخار جڑ سے ختم ہو کر دائمی صحت اور تندرستی حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کے اندر سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ کونین کی طرح گرم و خشک نہیں ہے، نہ ہی اس کا کونین کی طرح صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ جہاں کونین جگر کے لئے نقصان دہ ہے، وہاں یہ جگر کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ مفت میں ملنے والی بوٹی ہر قسم کے ملیریائی بخاروں کا کامیاب علاج ہے۔ کونین کی طرح مہنگی بھی نہیں ہے کہ غریب لوگ اس کے استعمال سے محروم رہ جائیں۔

برہم ڈنڈی ہر جگہ دستیاب ہو سکتی ہے اور غریب و امیر برابر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ بالکل بے خطر، آسان، بے ضرر و بچے حاملہ صحت بخش ہے اور ہر قسم کے بخاروں سے چھٹکارا دلاتی ہے۔ روزانہ، دوسرے، تیسرے یا چوتھے دن آنے والے

Contents

بخاروں کا بھی کامیاب علاج ہے۔ کونین کے لئے جہاں ہر سال ہزاروں روپیہ غیر ملکی لوگوں کی فضول نذر ہوتا رہتا ہے وہاں اب آپ اپنے ہی ملک کی پیدا شدہ اس بوٹی کو عوام میں مقبول کر کے لاکھوں غریبوں کی جان و مال کی حفاظت کرتے ہوئے دعا و ثواب حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم اپنے فنی بھائیوں سے گذارش کرتے ہیں کہ وہ اس بوٹی کو ضرور آزمائیں اور پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔

ترکیب استعمال: حسب ضرورت برہم ڈنڈی بوٹی لے کر سایہ میں خشک کر لیں، جوان آدمی کے لئے دو گرام سفوف ہمراہ تازہ پانی کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد بخار چڑھنے سے چھ گھنٹہ پہلے دیں۔ جیسا کہ اوپر بھی لکھ آئے ہیں کہ دوا دینے سے پہلے مریض کو قبض نہ ہو، اگر قبض ہو تو قبض کشا دوا دے کر پیٹ ضرور صاف کر لینا چاہئے۔ بعد میں دوا دینے سے تین خوراک میں ہی بخار رک جائے گا۔ اگر بخار ہو گا بھی تو پہلے سے بہت ہی کم ہو گا۔ پھر دوسرے روز بھی پہلے دن کی طرح دوا دینی چاہئے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے بخار نہیں ہو گا۔ اس طرح تین چار دن لگاتار دوا دینی چاہئے۔

جو لوگ سفوف استعمال نہ کر سکتے ہوں وہ خالی کیپسول میں سفوف ڈال کر لیں یا پھر موسم کے مطابق جوشاندہ یا خیساندہ بنا کر لے سکتے ہیں۔

بچوں کو بلحاظ عمر کم مقدار میں جوشاندہ یا خیساندہ بنا کر دیں۔

صفراوی بخار: صفراوی بخاروں کے لئے بھی برہم ڈنڈی بہت ہی مفید ہے۔ تپ صفراوی میں جب جگر و تلی کا نقص بھی ہو تو اس کا استعمال مندرجہ بالا طریقہ سے کرایا جاتا ہے۔ بے ضرر علاج ہے۔

بہت سے لوگ برہم ڈنڈی کو غلطی سے اونٹ کٹارا بھی کہتے ہیں۔ جبکہ اونٹ کٹارا اور برہم ڈنڈی میں شکل اور فوائد کے لحاظ سے زمین و آسمان کا فرق ہے۔ اس لئے اس بوٹی کو اونٹ کٹارا ہرگز نہیں سمجھنا چاہئے۔ اونٹ کٹارا بوٹی کا بیان بندہ کی اسی تصنیف کے شروع میں ہے۔ وہاں ملاحظہ فرمائیں۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••

برہمی

مختلف نام: اردو برہمی، برمی۔ پنجابی برہمی۔ ہندی براہما، منڈوکی۔ بنگالی تھل کوری۔ سنسکرت مانڈوکا پرائی (برہمی)۔ گجراتی کھی برہمی، کھار برہمی۔ تیلگو بابسا۔ تامل ولاڑائی۔ لاطینی ہائیڈروکوٹائیس ایشیاٹیکا (Hidrokutaius Ascatica) انگریزی ایشیاٹک پنی ورٹ (Asiatic Panywort)۔

شناخت: اس بوٹی کے پتے گول اور گھوڑوں کے سُم کی طرح ہوتے ہیں۔ مگر بہت چھوٹے چھوٹے روپیہ کے برابر۔ اس کی شاخیں پتلی پتلی ہوتی ہیں۔ ہر شاخ کے سرے پر ایک پتہ لگا ہوتا ہے۔ شاخ کا رنگ سرخ گہرا۔ پتے سبز، شاخ

کا ذائقہ گاجر کے پتوں کی طرح تلخ اور کسیلا، پھول باریک اور زرد ہوتا ہے۔ یہ بوٹی ہندوستان، پاکستان، سری لنکا اور سنگاپور میں ندی نالوں کے پاس یا تالاب کے کنارے یا نمناک زمینوں میں پیدا ہوتی ہے۔ مزاج گرم خشک بدرجہ دوم۔ بقول بعض اطباء کے سرد اور خشک، خوراک تین سے چار ماشہ تک۔ بشکل سفوف چار رتی دن میں تین بار استعمال کیا جا سکتا ہے۔

فوائد: عقل کو بڑھاتی ہے، یادداشت کی حفاظت کرتی ہے، بخار، زہریلے زخم، یرقان اور پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے فائدہ مند ہے۔ ڈاکٹر اے ہنٹر نے مدراس لیپرسی ہاسپٹل میں اس بوٹی کو جذام میں استعمال کر کے دیکھا اور وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ جذام کی عام علامات کو دور کرانے کے لئے یہ بوٹی فائدہ مند ہے۔ دماغی محنت کرنے والوں کے لئے اس بوٹی کا استعمال نہایت فائدہ مند ہے۔ اس کے مندرجہ ذیل مجربات خاص طور پر مفید ہیں۔

دماغی پلز: بہت سے ایسے مریضوں کو جو اکثر جاڑوں میں کمزوری دماغ اور نزلہ کی شکایت میں مبتلا تھے، بے انتہا فائدہ ہوا اور پھر شکایت نہ ہوئی۔ حسب ذیل ترکیب سے اس کا استعمال ہمارے تجربہ میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

برہمی بوٹی کو خشک کر لیا جائے اور سفوف بنا لیا جائے۔ اس سفوف کو روغن بادام خالص سے چرب کر لیا جائے۔ اس کے بعد مغز اخروٹ، مرچ سیاہ، الائچی چھوٹی ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا لیں۔ الائچی آدھا وزن اور مرچ سیاہ دسواں حصہ شامل کر کے گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک سے دو گولی ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔

مقوی دماغ پلز: برہمی بوٹی شدھ 13 تولہ، بیج الائچی خورد چار تولہ، بیج الائچی کلاں چار تولہ، ملیٹھی مقشر تین ماشہ، کستوری خالص ایک ماشہ، زعفران اصلی ساڑھے چار ماشہ، ورق چاندی اڑھائی ماشہ، ورق سونا آدھا ماشہ۔

ترکیب: سب ادویات کو کوٹ چھان کر شہد کی مدد سے گولیاں بقدر نخود تیار کریں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ دودھ گائے استعمال کریں۔

فوائد: دماغی طاقت بڑھانے کے لئے اور دائمی زکام کے لئے مفید ہے۔

دیگر: اسطوخودوس دس تولہ، برہمی بوٹی (شدھ) ایک تولہ، مغز بادام شیریں دو تولہ، چینی سفید پانچ تولہ۔

خوراک: چھ ماشہ سے نو ماشہ تک ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

فوائد: مقوی دماغ ہے۔ قوت حافظہ کو تقویت دیتا ہے۔

معجون برہمی: سفوف برہمی بوٹی (تازہ خشک شدہ) 14 تولہ، شہد خالص چار تولہ، ورق چاندی (بڑا سائز) ایک دفتری۔ سب کو کوٹ کر ملا دیں اور صبح و شام چھ چھ ماشہ ہمراہ دودھ گائے لیں۔ تقویت دماغ کے لئے از حد مفید ہے۔

(ڈاکٹر حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

Contents

برہمی بوٹی کے آزمودہ مرکبات

برہمی کو بہت سی ترکیبوں کے ساتھ دفع امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ چند تراکیب حسب ذیل ہیں:

گھوٹہ برہمی: برہمی تین ماشہ، شنکھ پشپی تین ماشہ، مغز بادام چھ ماشہ، دانہ الائچی خورد چھ ماشہ، مغز چہار تخم ایک تولہ، گھوٹ کر صاف کر کے مصری ملا کر پلائیں۔

فوائد: نسیان کو رفع کرتا ہے۔ کھانسی، بخار، ورم خناق کے لئے مفید ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے۔

دیگر: برہمی کے پتے تازہ پیس کر چھ ماشہ رس نکالیں۔ اس میں قسط کا سفوف ½2 ماشہ اور شہد ملا کر مریض کو پلائیں۔

فوائد: یہ ترکیب دماغی امراض کے دفع کے لئے بہت مفید ہے۔

دیگر: برہمی تین ماشہ، مرچ سیاہ دو دانے، مغز بادام تین ماشہ، مغز کدو شیریں، مغز تخم خربوزہ، مغز تخم تربوز، مغز تخم خیارین ہر ایک تین ماشہ، مصری سفید دو تولہ، گھوٹ کر پلائیں۔

فوائد: اس کے پینے سے گرمی کی گھبراہٹ کو فائدہ ہوتا ہے۔ غم و الم اور وحشت دور ہوتے ہیں۔

دیگر: تازہ برہمی تین ماشہ، مرچ سیاہ چند دانے کے ساتھ گھوٹ چھان کر پلائیں۔

فوائد: اس سے دماغ کو تقویت پہنچتی ہے۔ خفقان، دماغی امراض اور نسیان دور ہو جاتے ہیں۔

قرص برہمی: برہمی خشک شدہ چار رتی، ایک عدد مغز بادام شیریں چھلا ہوا ہم وزن، مرچ سیاہ سب کا آٹھواں حصہ، پانی سے گھوٹ کر ایک ایک ماشہ کی گولیاں بنائیں۔

فوائد: قوت حافظہ اور تقویت دماغ کے واسطے ایک گولی روزانہ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق برہمی: برہمی نیم پاؤ، مویز منقیٰ نیم پاؤ، برگ تلسی نیم پاؤ، الائچی سفید نیم پاؤ، لونگ نیم پاؤ، شنکھ پشپی ایک چھٹانک۔

سب ادویہ کو آٹھ گنا پانی میں ایک شبانہ روز تر کر کے قرنبیق کے ذریعہ عرق کشید کریں۔

فوائد: اس کے استعمال سے رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ آواز صاف ہو جاتی ہے۔ کھانسی، ضیق النفس، فواق دفع ہو جاتے ہیں۔ مشتہی و مفرح ہے۔ درد اعضاء، خارش، فساد خون کو دور کرتا ہے۔ اس کے پینے سے دماغ کو طاقت پہنچتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ ہضم کامل ہوتا ہے، غذا کے بعد استعمال کرنا فرحت لاتا ہے۔ خوراک ایک چھٹانک روزانہ۔

جوشاندہ برہمی: برہمی تین ماشہ، شنکھ پشپی تین ماشہ، مصری دو تولہ، جوشاندہ کر کے پئیں۔

فوائد: ہر قسم کے دماغی امراض اور وہم دور ہو جاتے ہیں۔

سفوف برہمی: برہمی ایک تولہ، شنکھ پشپی تین ماشہ، مغز بادام دو تولہ، چاروں مغز چار تولہ، دھنیہ ایک تولہ، تر پھلا ایک تولہ، گوکھرو ایک تولہ، سونٹھ ایک تولہ، کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔

فوائد: دماغ اور نظر کے واسطے بقدر تین ماشہ ہر روز دودھ کے ساتھ کھائیں۔ روغن زرد کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

دیگر: اگر برہمی کے تازہ پتے ملیں تو بہتر، ورنہ خشک پتے لے کر پانی میں بھگو دیں۔ جب نرم ہو جائیں تو کپڑے سے صاف کر لیں تاکہ پتوں کے اوپر کا پانی خشک ہو جائے۔ پھر ان کو روغن گائے میں بریاں کریں اور یہ احتیاط رکھیں کہ پتے جل نہ جائیں، ورنہ اثر جاتا رہے گا۔ پھر نکال کر پیس لیں۔ برہمی بریاں دس تولہ، مغز بادام پانچ تولہ، مغز پستہ دو تولہ، مغز چہار تخم پانچ تولہ، چاول دھنیہ پانچ تولہ، دانہ الائچی خورد ایک تولہ۔ سب کو کوٹ پیس کر باریک سفوف بنائیں۔

فوائد: تقویت دماغ کے واسطے مفید ہے۔ بقدر ایک ماشہ تازہ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ گھی اور دودھ زیادہ استعمال کریں تاکہ خشکی پیدا نہ ہو۔

دیگر: برہمی گھی میں بریاں شدہ ایک تولہ، مغز بادام دس تولہ، مغز چاروں قسم چار تولہ، شنکھ پشپی ایک تولہ، سب ادویات کو کوٹ پیس کر سفوف بنا دیں۔

فوائد: یہ سفوف بدن کو فربہ کرتا ہے، نسیان کے لئے مفید ہے، کھانسی، بخار، ورم اعضاء و خفقان کو نافع ہے۔ امراض حلق کو دور کر کے آواز کو صاف کرتا ہے۔ خوراک تین ماشہ ہمراہ دودھ گاؤ۔ دودھ، گھی، ملائی کا زیادہ استعمال کریں۔

دیگر: برہمی تین تولہ، مغز بادام چھ تولہ، مغز چہار قسم دو تولہ، دھنیہ چھ ماشہ، الائچی خورد چھ ماشہ، طباشیر چھ ماشہ، موصلی سفید چھ ماشہ، مصری پانچ تولہ۔ سب کو کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔

فوائد: یہ سفوف آواز صاف کرتا ہے۔ امراض منی کو دور کر کے قابل اولاد بناتا ہے۔ خفقان کو نافع ہے۔ ذیابیطس، جریان، فساد خون، کھانسی اور سرعت کو دفع کرتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ قوت حافظہ بڑھاتا ہے۔ تپ بلغمی کو مفید ہے۔ خوراک تین سے چھ ماشہ تک ہمراہ تازہ دودھ استعمال کریں۔

دیگر: برہمی ایک حصہ، شنکھ پشپی ایک حصہ، مغز چاروں قسم ایک حصہ، تمام کا سفوف بنائیں اور برابر حصہ شکر تری ملائیں۔

فوائد: قوت حافظہ کے واسطے بقدر چھ ماشہ ہمراہ دودھ یا شہد استعمال کریں۔

دیگر: برہمی خشک کو گھی میں بریاں کر کے سفوف کر لیں۔ اس میں نصف وزن ورج یا وچ اور چار حصہ مغز اخروٹ ملا کر برابر نبات شامل کر کے سفوف بنائیں۔

فوائد: حافظہ اور عقل کو زیادہ کرنے کے واسطے بقدر تین ماشہ صبح اور شام ہمراہ دودھ کھلائیں۔

دیگر: برہمی، خولنجان، بانجی، اڑوسہ، پیپل ہم وزن ملا کر سفوف بنا لیں۔

Contents

فوائد: لکنت کے واسطے یہ سفوف بقدر تین ماشہ شہد میں ملا کر چٹائیں، اس سے لکنت دور ہو جاتی ہے اور آواز صاف ہو جاتی ہے۔ تمام امراض حلق کے لئے مفید و مجرب ہے۔

دیگر: برہمی، وچ، قسط شیریں، شنکھ پشپی، الائچی خورد ہم وزن پیس کر سفوف بنائیں۔

فوائد: مرگی کو دفع کرنے کے واسطے تین ماشہ سفوف شہد میں ملا کر استعمال کریں۔

دیگر: برہمی ایک تولہ، شنکھ پشپی ایک تولہ، چار مغز چار تولہ، مغز پستہ ایک تولہ، سفوف تیار کریں۔

فوائد: مقوی دماغ، دافع نسیان اور سرعت ہے، خوراک چھ ماشہ دودھ کے ساتھ۔

دیگر: شنکھ پشپی، برہمی، آسگندھ ناگوری، قسط شیریں، اجمود، زیرہ سیاہ، زیرہ سفید، نمک سیاہ، زنجبیل (سونٹھ)، مرچ سیاہ ہم وزن سفوف بنالیں اور دو ہفتے برابر برہمی کا تازہ رس ڈال کر کھرل کرتے رہیں، اس کے بعد رکھ دیں۔

فوائد: مقوی حافظہ و دماغ، دافع نسیان ہے۔ خوراک تین ماشہ شہد یا دودھ کے ہمراہ دیں۔

روغن برہمی: برہمی کے سبز پتوں کو کچل کر پانی نچوڑ لیں اور چھان کر ہم وزن گھی کے ساتھ پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو گھی صاف کر لیں۔

فوائد: یہ گھی بطور خوردنی استعمال کرنے سے قوت حافظہ کی ترقی ہوتی ہے، خوراک چھ ماشہ۔

دیگر: برہمی کا پانی چار سیر، گھی خالص ایک سیر، بچ دس تولہ، قسط شیریں دس تولہ، شنکھ پشپی دس تولہ۔ وچ، قسط اور شنکھ پشپی کو سولہ گنا پانی میں پکائیں۔ جب ایک چوتھائی پانی رہ جائے تو صاف کر کے برہمی کے پانی کے ساتھ ملائیں اور گھی شامل کر کے نرم آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ صرف روغن باقی رہ جائے۔ اسے صاف کر لیں، یہ برہمی گھرت ہے۔

فوائد: اس سے آواز صاف اور لکنت دور ہو جاتی ہے۔ حافظہ کو تقویت پہنچتی ہے۔ فساد خون کو مفید ہے۔ جریان، سیلان، بواسیر کا دافع ہے، کھانسی مزمن کو نفع دیتا ہے۔ عورتوں کے اکثر امراض میں معمول ہے۔

برہمی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: ورق چاندی ایک تولہ کو شہد خالص دو تولہ کے ساتھ ایک روز سحق کریں۔ پھر تازہ برہمی کے پتوں کے ایک پاؤ نغدہ میں رکھ کر دو سکوروں میں بند کریں اور پندرہ سیر اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر باحتیاط نکالیں۔ عمدہ کشتہ ہوگا۔

فوائد: مقوی قلب، دافع خفقان ہے۔ خوراک آدھی رتی۔

کشتہ ہڑتال ورقیہ: برہمی بوٹی معہ پنچانگ کوٹ کر شیرہ نکالیں اور چھان لیں۔ ایک تولہ ہڑتال ورقیہ کو کھرل میں ڈال کر یہ شیرہ ایک بوتل سے تھوڑا تھوڑا داخل کر کے سحق کریں اور ٹکیہ بنالیں۔ دو پیالوں میں گل حکمت کر کے لب بند کر دیں اور ہوا سے بچا کر دو سیر اپلوں کی آگ دیں۔ پھر دوبارہ ایک بوتل شیرہ میں کھرل کر کے بدستور دوسری آگ دیں۔ سفیدی مائل کشتہ برآمد ہوگا۔

فوائد: تصفیہ خون کے لئے بے نظیر ہے۔ خصوصاً زہریلے امراض اور کوڑھ کے واسطے مفید ہے۔ کمزوری اور کمی خون کو دور کرتا ہے۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ مکھن، ملائی یا شہد دیں۔

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی ایک تولہ کو کڑچھی میں آگ پر رکھیں اور شیرہ برہمی بوٹی چھنا ہوا ایک بوتل کا چویہ دیں اور فضلہ جمع کرتے جائیں۔ پھر شنگرف کو اسی فضلہ کے درمیان رکھ کر اوپر تازہ برہمی بوٹی ایک پاؤ پتوں کا غلاف چڑھائیں اور مٹی کے دو پیالوں میں بخوبی گل حکمت کر کے پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں، شگفتہ ہوگا۔

فوائد: قوت کی عجیب دوا ہے۔ ابتدائی زہریلے امراض میں بھی مفید ہے۔ خون صاف کرتا ہے اور تازہ خون پیدا کرتا ہے۔ نیز دودھ گھی خوب ہضم کرتا ہے۔ (ڈاکٹر ایچ آر ڈیوس، مہو)

برہمی بوٹی کے آسان مجربات

گھوٹہ مقوی دماغ: برہمی بوٹی تین ماشہ، مرچ سیاہ سات عدد۔ سردائی گھوٹ کر روزانہ صبح پلانے سے عورتوں کو کمی دودھ میں مفید ہے۔ مغز کدو تین ماشہ، مغز بادام چھ عدد، مرچ سیاہ سات عدد، برہمی بوٹی تین ماشہ، رگڑ کر دینے سے دماغ کو طاقت بخشتی ہے اور مصفیٔ خون ہے۔

نوٹ: یہ نسخہ موسم گرما میں مفید ہے۔ (ملتانی)

برائے مقوی و دماغ اور ضعف بصارت: برہمی ایک تولہ، مغز بادام دو تولہ، مغز چہار تخم تین تولہ، دھنیہ ایک تولہ، ترپھلہ تین تولہ، گوکھرو ایک تولہ، زنجبیل ایک تولہ، کوٹ پیس کر رکھیں۔ تین ماشہ یہ سفوف روزانہ دودھ کے ہمراہ کھائیں۔ گھی دودھ خوب استعمال کریں۔

دیگر: برہمی تین ماشہ، مغز بادام چھ ماشہ، دانہ لاچی خورد ایک ماشہ، مغز چہار ایک تولہ، گھوٹ کر پانی ملا کر اور چینی ملا کر دیں۔ نسیان، کھانسی، بخار اور خفقان کے لئے فائدہ کرتا ہے۔

دیگر: برہمی اگر تازہ ملے تو بہتر، ورنہ خشک کو لے کر پانی میں بھگو دیں کہ نرم ہو جائے۔ پھر کپڑے سے خشک کر لیں اور روغن گاؤزرد میں بریاں کریں مگر جل نہ جائے۔ اگر جل گئی تو بے کار ہے۔ پھر نکال کر پیس لیں۔ برہمی بریاں دس تولہ،

Contents

مغز بادام پانچ تولہ، مغز پستہ دو تولہ، مغز چہار پانچ پانچ تولہ، دھنیہ پانچ تولہ، دانہ الائچی خورد ایک تولہ۔ ان سب کو باریک پیس لیں۔ خوراک ایک ماشہ تازہ دودھ کے ساتھ صبح و شام، مقوی دماغ ہے۔

دیگر: برہمی کو دودھ میں بھگو دیں اور نچوڑ کر خشک کر کے گھی میں بھون لیں۔ برہمی بریاں تین تولہ، مغز بادام چھ تولہ، مغز چاروں دو تولہ، دھنیہ چھ ماشہ، الائچی خورد چھ ماشہ، طباشیر چھ ماشہ، موصلی سفید چھ ماشہ، مصری پانچ تولہ۔ سب کو کوٹ پیس کر رکھیں۔ ہمراہ دودھ تازہ تین ماشہ سفوف کھلائیں، جریان اور سرعت کو روکتا ہے۔ یہ سفوف قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے۔

دیگر: برہمی آدھ پاؤ، مویز منقی آدھ پاؤ۔ برگ تلسی آدھ پاؤ، الائچی سفید آدھ پاؤ، قرنفل آدھ پاؤ۔ سب کو دس گنا پانی میں شبانہ روز تر کر کے عرق کشید کریں۔ روزانہ ایک چھٹانک عرق صبح پیا کریں۔ رنگت کو سرخ کرتا ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے، کھانسی اور ضیق النفس کے لئے مفید ہے۔ دردِ اعضاء اور فسادِ خون کو روکتا ہے۔

دیگر: برہمی بوٹی تین ماشہ، مرچ سیاہ تین دانہ، مغز بادام تین ماشہ، مغز تخم کدو شیریں، مغز تخم خربوزہ، مغز تخم خیارین ہر ایک تین ماشہ، چینی دو تولہ گھوٹ چھان کر پلانے سے خفقان حار کو فائدہ ہوتا ہے۔

نوٹ: یہ نسخہ صرف موسم گرما میں استعمال کیا جائے۔ (ملتانی)

دیگر: برہمی بوٹی کا تازہ رس تین ماشہ نکال کر بکری کے دودھ میں ملا کر پینا حافظہ کو بڑھاتا اور عمر کو زیادہ کرتا ہے۔ آواز صاف کرتا ہے اور کمزوری دماغ کے لئے مفید ہے۔ (حکیم احسان الحق حکیم حاذق)

••••••••••••••••••

بسفائج

مختلف نام: مشہور نام بسفائج - عربی اضراس الکلب - ہندی کھنگالی - فارسی اضراس الکلب - انگریزی میں پولی پوڈیم (Polypodium) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک قسم کی گرہ دار بوٹی کی جڑ ہے۔ اندر سے سبز اور سیاہ۔ جس کا رنگ اندر سے سبز نکلے وہ بہترین قسم کی ہے۔ اس کو بسفائج فستقی کہتے ہیں۔ یہ نمناک زمینوں پر پیدا ہوتی ہے۔ اس کی ٹہنی، ہنسراج بوٹی کے ساتھ ملتی جلتی ہوتی ہے لیکن اس سے قدرے موٹی ہوتی ہے۔ پتے بھی ہنسراج سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔
اس کی جڑ دوا استعمال ہوتی ہے۔ یہ چھوٹی انگلی کے برابر ہوتی ہیں اس پر جابجا ریشہ دار گانٹھیں سی ہوتی ہیں جس بسفائج کا رنگ اندر سے بالکل سیاہ ہو، اسے ناقابل استعمال سمجھنا چاہئے۔ اس کا ذائقہ لونگ کی طرح تیز، کڑواپن و کسیلاپن لئے ہوئے اور زبان پر کھچاوٹ پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک بدرجہ دوم۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 7 گرام۔

فوائد: مسہل سوداو بلغم اور کاسر ریاح ہے۔ امراض سوداوی و بلغمی مثلاً دمہ، مرگی، قولنج، جوڑوں کے درد کو دور کرتی ہے۔ بواسیر کے مسوں کو گراتی ہے۔ اسے ہمیشہ چھیل کر استعمال کرنا چاہئے۔
بسفائج کے آسان مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

کھانسی و دمہ: بسفائج 3 گرام کو چھیل کر انیسوں و ملٹھی (چھیلی ہوئی) کے ساتھ جوش دے کر پینا دمہ و کھانسی بلغمی کے لئے مفید ہے۔

مرگی: املتاس و ترنجبین کے ساتھ بسفائج کا استعمال دردِ معدہ، قبض، مرگی و دماغ امراض کے لئے مفید ہے۔

دماغی امراض: پانچ گرام بسفائج کو 9 گرام املتاس کے گودہ کے ہمراہ 25 گرام پانی میں جوش دے کر پلانا دماغی امراض و جلدی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

بواسیر: عناب کے ہمراہ بسفائج کے استعمال سے بواسیر کے مسے دور ہو جاتے ہیں۔

بلغم کی زیادتی: تازہ بسفائج 3 گرام کو ایک رات نمک و پانی کے گھول میں بھگو کر صبح دھو کر پیس کر شہد کے ہمراہ لعوق کی صورت میں کھانا بلغم کو خارج کرتا ہے۔
بسفائج کے مشہور مرکبات درج ذیل ہیں:

معجون عُشبہ: عشبہ مغربی، بسفائج، افتیموں، گاؤزبان، کباب چینی ہر ایک 20 گرام، پھول گلاب، چوب چینی، صندل سفید، صندل سرخ ہر ایک 30 گرام، سناء مکی 40 گرام، چھلکا ہرڑ، سنبل الطیب ہر ایک 10 گرام، ہرڑ سیاہ 6 گرام، چھلکا ہرڑ زرد 5 گرام۔ سب ادویات کو کوٹ چھان کر 725 گرام چینی و شہد خالص ½ کلو کے قوام میں شامل کریں۔ خوراک 10 گرام معجون عشبہ، عرق مصفیٔ خون کے ہمراہ استعمال کریں۔
فسادِ خون، خارش، جوڑوں کے درد، زہریلے امراض اور بواسیر کو فائدہ دیتی ہے۔

معجون نجاح: مسیح الملک حکیم اجمل خان صاحب کے معمولات میں سے ہے۔ چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی، ہرڑ سیاہ، چھلکا ہرڑ، آملہ ہر ایک 30 گرام، بسفائج خالص، افتیموں، اسطوخودوس، تربد سفید ہر ایک 15 گرام۔
ان سب ادویات کو کوٹ چھان کر روغن بادام میں چرب کر کے شہد خالص تین گنا کے قوام میں ملائیں اور چالیس دن کے بعد استعمال کریں۔

خوراک: 6 گرام سے 10 گرام تک صبح کو نیم گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔
سوداوی امراض خاص طور پر مالیخولیا کے لئے مفید ہے۔ دماغی امراض اور اختناق الرحم کے لئے بھی مفید ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

بسکھپرا (پُنرنواہ)

مختلف نام: پنرنواہ۔ ہندی پنرنواہ۔ بسکھپرا، گداپراتا۔ فارسی اندقوقو۔ عربی جندقوقی لت۔ یونانی بسکھپرا۔ جھ قوقی۔ بنگالی سابونی۔ مرہٹی گھیونی۔ مہاراشٹری الرف۔ پنجابی اٹ سٹ۔ عام نام اٹ سٹ۔

بسکھپرا ہندی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں زہر ناشک یعنی زہر کاٹنے والی۔ چونکہ یہ بوٹی دافع زہر ہے اس لئے اس کی صفات کے پیش نظر آیورویدک مہرشیوں نے متفقہ طور پر اس کا نام بسکھپرا مخصوص کیا ہے۔ فاضل مہرشیوں نے اس کی دو قسمیں بتائی ہیں۔ ایک سرخ اور دوسری سفید۔ اسی طرح یونانی اطباء نے بھی اس کی دو قسمیں بتائی ہیں۔ ایک میدانی اور دوسری جنگلی لیکن دونوں قسم کی بوٹیوں کو "بسکھپرا" ہی کہا جاتا ہے۔

یہ بوٹی بھارت ورش کی ایک مایہ ناز آیورویدک جڑی بوٹی ہے جس کا ذکر آیورویدک مہرشیوں نے اپنی اپنی تصنیفات میں لکھا ہے۔ بھگوان شنکر کے خیابانِ قدرت میں اس بوٹی کو خاص اہمیت و فضیلت حاصل ہے۔ مہاشنکر اور پاربتی نے اپنی شفقت مادر سے اس بوٹی میں بہت سے طبی اوصاف بھر دیئے ہیں جو ان کی چشم سرفرازی کا ایک قدرتی ثبوت ہے۔

شناخت: یہ ہمہ صفت بوٹی ہندوستان کے میدانوں میں زمین پر پھیلی ہوئی عام ملتی ہے۔ شروع برسات میں اور مینہ برس جانے کے بعد ماہ چیت بیساکھ میں بھی نمدار اور مکدر جگہوں پر اور گوبر وغیرہ کے ڈھیروں پر یہ بوٹی خوب سرسبز اور شاداب حالت میں بکثرت ملتی ہے۔ ویسے یہ خودرَو بوٹی ہے مگر شوقین اور شیدائی لوگ اس کی کاشت بھی کرتے ہیں لیکن بعض جاہل اور ناواقف کسان اسے اپنے کھیتوں سے اُکھاڑ پھینکتے ہیں اور مالی لوگ اسے اپنے باغوں میں بسیرا نہیں کرنے دیتے۔

اس کے پتے خرفہ کے پتوں سے بہت مشابہت رکھتے ہیں اور قدرے بڑے ہوتے ہیں۔ اس کی شکل قدرے بیضوی سی ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کے کنارے پر کنگرے اور نوکیں نہیں ہوتیں۔ اس کے پھول سفید، نیلے اور ہلکے سرخ و چھوٹی ساخت کے ہوتے ہیں۔ اس کی بیلیں کافی لمبائی لئے زمین کی سطح پر پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان کی شاخوں کی گانٹھوں پر گھنڈیاں سی ہوتی ہیں جو کہ خرفہ کی گھنڈیوں سے مشابہت رکھتی ہیں۔ اس بوٹی کے بیج سیاہ، مگر خرفہ کے بیج سے بڑے ہوتے ہیں۔

آیورویدک مہرشیوں نے اس کی سرخ و سفید قسموں میں سے سرخ قسم کی بوٹی کو افضل ترین قرار دیا ہے اور سفید قسم کی بوٹی کی نسبت سرخ قسم کو نہایت قوی مانا ہے۔ اکثر ادویات میں سرخ قسم کے بسکھپرا کا کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔

سفید بسکھپرا بوٹی کی ڈنڈیاں سرخ قسم کی بوٹی کی ڈنڈیوں کی نسبت موٹی اور قدرے نرم ہوتی ہیں جو کہ تین چار ہاتھ تک لمبی چلی جاتی ہیں۔ مگر یہ ڈنڈیاں کھڑی حالت میں نہیں ہوتیں۔ بلکہ زمین پر بچھی ہوئی حالت میں پائی جاتی ہیں۔ سفید قسم کی بوٹی کے پتے قدرے چوڑے اور لمبے ہوتے ہیں۔ بعض بوٹی کے پتے چھوٹے بھی ملتے ہیں۔ اس کی بیل چکر کی شکل میں گولائی لئے پھیلتی ہے۔ اس کے پھول چھوٹے چھوٹے اور آپس میں ملے ہوئے گچھوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ نیلگوں اور ان میں سفید تار ہوتے ہیں۔ پھول پتوں اور شاخوں کے درمیان لگتے ہیں۔ اس کی شاخیں اس کی ڈنڈی میں لگی

ہوئی ہوتی ہیں۔ ان شاخوں پر پتے لگے ہوتے ہیں، پتوں کا ذائقہ خرفہ کے پتوں کی طرح ہوتا ہے۔ مگر ان میں قدرے تلخی اور چرپراپن بھی پایا جاتا ہے، بیج باریک اور گولائی لئے ہوتا ہے اور ان کی رنگت اجوائن کی رنگت سے مشابہ ہوتی ہے۔

سرخ قسم کے بسکھپرا کی ڈنڈیاں سفید قسم کی ڈنڈیوں سے زیادہ سخت اور کبودی مائل رنگت لئے ہوتی ہیں۔ یہ تین چار ہاتھ لمبی زمین کی سطح پر پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس کے پتے بھی سفید قسم کی بوٹی کے پتوں کی طرح بڑی بڑی شاخوں کے درمیان ہوتے ہیں اور شاخیں بہت پتلی پتلی ہوتی ہیں۔ جن میں ہر ایک کے سرے پر تین یا ان سے زیادہ تعداد میں سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ یہ پھول نہایت چھوٹے چھوٹے مگر خوبصورت ہوتے ہیں۔ ان پھولوں میں سفید سفید رگیں سی دکھائی دیتی ہیں اور پھولوں میں سے کسی قدر خوشبو بھی آتی ہے۔ سرخ بسکھپرے کا بیج سفید قسم کے بیج سے قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔

آیورویدک حکماء بتاتے ہیں کہ جنگلی قسم کے بسکھپرے کی ڈنڈیاں دو ہاتھ لمبی اور بعض اس سے بھی زیادہ طولانی ہوتی ہیں۔ ان ڈنڈیوں پر کافی شاخیں پائی جاتی ہیں۔ اس کے پتے مختلف قسم کے پتوں سے بڑے اور پھول سرخ رنگت کے اور ان کا بیج چھوٹے سے غلاف کی مانند ہوتا ہے اور چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کے بیج کی وضع قطع میتھی کے بیج سی ہوتی ہے۔ البتہ قامت کے لحاظ سے قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔ بیج کا ذائقہ نہایت بدمزہ اور خراب سا ہوتا ہے۔ ان میں کسیلاپن زیادہ اور گلے کو چھیلنے والا ہوتا ہے۔

اس سے واضح طور پر معلوم ہوتا ہے کہ سفید بسکھپرا جس کا پھول نیلگوں ہوتا ہے، میدانی قسم کے بسکھپرے کا ہے اور جس کا پھول سرخ رنگت لئے ہوئے ہوتا ہے یہ جنگلی قسم میں سے ہے۔

آیورویدک گرنتھ راج نگھنٹو میں لکھا ہے کہ بسکھپرا کی بوٹی ہندوستان کے اکثر علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کی ڈنڈیاں بقدر نصف ہاتھ لمبی ہوتی ہیں۔ اس کی شاخیں پتلی، سرخی مائل اور پھول خوشبودار ہوتا ہے۔ اس میں سرخی اور سفیدی بھی ہوتی ہے۔

بھاؤ پرکاش نگھنٹو میں لکھا ہے کہ بسکھپرا کی بوٹی بھگوان شنکر کی ایک خدائی نعمت ہے۔ بھاؤ پرکاش نگھنٹو کے فاضل مصنف نے ویدوں کے قول کے مطابق بسکھپرا کی تین قسمیں لکھی ہیں۔ ایک سفید، دوسری سرخ، اور تیسری نیلی۔ ویدوں میں اور خصوصاً یجروید میں یہ بھی لکھا ہے کہ جس بسکھپرے کا پھول نیلا ہوتا ہے اس کا نام وشکرانتا ہے اور اس کو مہرشیوں نے سنکرت میں نیل پشپی اور نیل کرانتا وغیرہ نام لکھے ہیں۔ ان سب الفاظ کے معنی دافع زہر سے لئے گئے ہیں۔ سفید پھول والے بسکھپرے کو ویدوں میں گدپورنہ یا گدپودینہ کہا ہے اور سرخ بسکھپرے کا نام اکت پھپ لکھا ہے۔ سنا کرتا ہوں کہ علاقہ مصر میں بسکھپرے کی ایک ایسی قسم بھی موجود ہے جس کے بیجوں کے آٹے سے دیہاتی لوگ روٹیاں پکا کر کھاتے ہیں۔

آیوروید شاستر میں اس بوٹی کا ہر حصہ ادویات میں استعمال کرنے کی ہدایت کی ہے۔ چنانچہ طب آیوروید جیسے پوتر اور ہردل عزیز فن میں اس کے تمام اجزاء مستعملہ ہیں اور اس کی جڑ کو تریاق زہر کے طور پر بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں میں وہ بیج مفید و بہتر ہیں جو موٹی اور جنگلی قسم کے بسکھپرا کے ہوتے ہیں۔

مزاج اور طبیعت کے لحاظ سے یونانی اطباء اس کے بیجوں کو دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک مانتے ہیں لیکن بعض اطباء کے نزدیک گرمی و سردی میں معتدل تصور ہوتے ہیں۔ مگر بیج پتوں کی نسبت زیادہ گرم اور خشک ہیں۔ جنگلی قسم

Contents

کے بسکھپرے کی سرد تاثیر مانی گئی ہے لیکن ویدوں میں سرخ قسم کے بسکھپرے کی سرد تاثیر مانی گئی ہے۔ آیوروید شاستر میں پتوں کی مقدار خوراک سات گرام سے دس گرام تک اور بیجوں کی مقدار خوراک تین گرام سے چھ گرام تک مقرر ہے۔

فوائد: بسکھپرا کے طبی خواص کا ذکر کرتے ہوئے پراچین آیورویدک مہرشیوں نے لکھا ہے کہ بسکھپرا ملین شکم اور مسہل ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ پھوڑے پھنسی، فساد خون، بلغم، صفرا، سودا اور ورم اعضاء کو رفع کرتا ہے اور واجی کرن رسائن ہے۔ پیاس کی شدت کو ختم کرتا اور امراض بلغمی اور سوداوی کے دافع میں نہایت مفید ہے۔ بخار، یرقان، استسقاء، درد سینہ، درد شکم، ورم جگر و طحال، ورم گردہ، ورم رحم، کھانسی اور پیٹ کے بھاری پن کو نافع ہے۔ مدر بول و ایام ہے، مثانہ اور گردہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے پیشاب کے راستے خارج کر دیتا ہے۔

آیورویدک گرنتھوں میں یہ بھی ذکر آتا ہے کہ اس کے پتوں کا رس مفرح قلب ہے اور آنکھوں میں لگانے سے موتیابند کو بیخ و بن سے ختم کر دیتا ہے۔ امراضِ چشم کے لئے بسکھپرا رحمت ایزدی ہے۔ اس کے پتوں کا رس کانوں میں ٹپکانے سے کان کا بہنا موقوف ہو جاتا ہے اور کان سے نکل رہے گندے اور غلیظ مواد کو نکال پھینکتا ہے۔ سب سے بڑی اور حیرت انگیز خوبی اس میں یہ ہے کہ یہ بچھو کے زہر کے لئے سریع الاثر اور تریاق اعظم ہے۔ بسکھپرا مادر قدرت کی ایک عجیب و غریب بخشش ہے جسے ہم اپنی کوتاہ بینی کے باعث اس بوٹی کو پاؤں تلے روندتے اور کچلتے ہیں اور اسے ایک فضول اور ناکارہ نبات سمجھ کر دیکھنا پسند نہیں کرتے اور اسے کھیتوں سے اُکھاڑ پھینکتے ہیں۔

اس بوٹی کے رگ و ریشہ میں قدرت نے وہ تاثیر بھر دی ہے جو مریض کو نزع کی آغوش سے چھین لینے کی قوت رکھتی ہے۔ مہرشیوں نے بتایا ہے کہ سر میں چکر آنے کی صورت میں بسکھپرا کے پتے اور ہم وزن دانہ خشخاش اور دھنیہ کے ہمراہ پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے عارضہ رفع ہو جاتا ہے۔

اس طرح بے خوابی کے لئے راج نگھنٹو میں لکھا ہے کہ بسکھپرا کے پتوں کو نصف وزن کاہو کے ساتھ رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح پیس کر پیشانی پر لیپ کر دیں۔ اس عمل کی مداومت سے نیند آ جائے گی بلکہ یہی لیپ نکسیر کے عارضہ کو بھی مفید ہے۔

نسیان یعنی یادداشت کی کمزوری کی صورت میں بسکھپرا کے پتوں کو دو چند دارچینی اور موصلی سفید کے ساتھ مریض کو خیساندہ دینا ازبس مفید ہے۔ عاشق مزاج لوگوں کا عشق جب عالم دیوانگی میں بدل جائے یا قدرتی طور پر مریض پاگل پن کا شکار ہو جائے تو بسکھپرا کے پتے اور ہم وزن کالی مرچ لے کر عرق گاؤزبان سے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور سایہ میں خشک کریں۔ تمام دن رات میں یہ پانچ گولیاں عرق گلاب کے ہمراہ تین تین گھنٹہ کے وقفہ کے بعد دیتے رہنے سے دماغی عارضہ ختم ہو جاتا ہے۔

اگر دماغ میں بلغم کا غلبہ ہو تو اس کے پتوں کا عرق کشید کر کے دو چند گھی ملا کر نسوار لینے سے بلغم خارج ہو جائے گا اور دماغ کا تنقیہ ہو جائے گا۔ عرق اور گھی کا یہ مرکب پیشانی پر ضماد کرنا چاہئے۔

امراض چشم کے لئے آیورویدک مہرشیوں نے اس بوٹی کو ہمہ صفت مفید مانا ہے۔ فرماتے ہیں کہ آشوبِ چشم، سرخی اور چڑچڑاہٹ کے عارضہ میں جب مریض درد سے بلبلاتا ہو اور کسی پہلو سکون میسر نہ ہو تو ایسی صورت میں بسکھپرا کے پتوں کا رس

برابر ہمراہ افیون و زعفران حل کر کے آنکھوں کے نیچے اور اوپر لیپ کر دیجئے اور کرشمہ قدرت دیکھئے، جوں جوں لیپ سوکھتا چلا جائے گا توں توں مریض کو سکون اور راحت کا احساس ہوگا۔ درد اور سرخی آن واحد میں ختم ہو جائے گی۔ (حکیم ہردے پران شرما دیگیر)

بسکھپرا (پنرناوا) نہ صرف پراچین طب میں مروج دوا ہے بلکہ اسے ایلوپیتھی نے بھی اپنایا ہے اور ایلوپیتھی میں یہ دوا ایکسٹریکٹ پنرناوا (Ext. Punarnava) کے نام سے مروج ہے۔ مگر یہ بطور پیشاب اور دافع جلودھر کے طور ہی استعمال ہوتا ہے۔ نئی کھوج نے اس کی مقامی استعمال کے لئے افادیت پر مہر تصدیق ثبت کر دی ہے۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

بسکھپرا (پنرناوا) کے مجربات

الامراض والعلاج: مالیخولیا جو احتراق سودائے طبیعی سے ہو۔ بسکھپرا 5 گرام، گاؤزبان 5 گرام، کشنیز خشک 5 گرام۔ ان سب کو 250 گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر شربت افتیموں 10 گرام شامل کر کے پلانا مفید ہے۔

ہذیان: بسکھپرا چھ گرام، چھوٹی چندن $1\frac{1}{2}$ گرام، تخم کاسنی 5 گرام، جوش دے کر شیرہ نکال کر مناسب شربت یا مصری شامل کر کے پلانا اور اس کے پتوں کے رس کی نسوار لینا مجرب ہے۔

دورانِ سر: برگ بسکھپرا، پوست الائچی کلاں، کشنیز خشک، پانی میں پیس کر نیم گرم پیشانی پر ضماد کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نیند کا نہ آنا: برگ بسکھپرا اور تخم کاہو کا ضماد پیشانی پر لگانا نیند نہ آنے کے لئے مفید ہے، یعنی خواب آور ہے۔

حب جنون: بسکھپرا دس گرام، مرچ سیاہ دس گرام، چھوٹی چندن 6 گرام عرق گاؤزبان میں خوب گھوٹ کر بقدر مٹر گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کر لیں۔ 24 گھنٹہ میں چار پانچ بار ایک ایک گولی ہمراہ عرق گلاب دینے سے آرام آ جاتا ہے۔

نکسیر: آب برگ بسکھپرا کی نسوار لینے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

دردسر کے لئے: بسکھپرا 6 گرام، گل مچکن 6 گرام، پوست الائچی کلاں 6 گرام، پیس کر ضماد کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نزلہ بلغمی کے لئے: بسکھپرا سات گرام، دارچینی $7\frac{1}{2}$ گرام۔ جوش دے کر بطور چائے پینا مفید ہے۔

پھولا اور جالا: آب برگ بسکھپرا شہد میں حل کر کے آنکھوں میں لگانے سے پھولا اور جالا کٹ جاتے ہیں

خارش اور بامنی: سفید قسم کے بسکھپرا کی جڑ کو گلاب کے عرق میں گھس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

Contents

آشوبِ چشم: گرمی کی وجہ سے آشوبِ چشم ہو تو آب بسکھپرا قدرے افیون اور زعفران کے ساتھ لیپ کرنے سے فائدہ کرتا ہے۔

روزکوری: بسکھپرا کے پتوں کو عرق گلاب میں پیس کر صبح پینے سے آرام آ جاتا ہے۔

ورم زبان: بسکھپرا کی جڑ پانی میں گھس کر ملنے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔

قلاع دہن (منہ کے چھالے): برگ بسکھپرا، خردل جوش دے کر کلی کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پہلو کا درد: بسکھپرا کے بیج ایک درم آب نیم گرم کے ساتھ کھانے سے پہلو کا درد دور ہو جاتا ہے۔

نفث الدم: بسکھپرا چار گرام، صمغ عربی ایک گرام، کتیرا ایک گرام، گل ارمنی ایک گرام، صندل سفید ایک گرام۔ کوٹ پیس کر لعاب بہی دانہ میں گولیاں بنا کر تین تین گھنٹہ بعد ایک ایک گولی کھلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

(حکیم محمد عمر صاحب رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنرز، بنارس)

بینائی کی واپسی: کافی عرصہ پہلے ایک لڑکی کو آنکھ میں تکلیف تھی۔ بدقسمتی سے کوئی ایسی تیز دوا ہسپتال کے کمپاؤنڈر نے غلطی سے ڈال دی جس سے آنکھوں کی پتلیاں بالکل سفید ہو گئیں اور بینائی جاتی رہی۔ چھ سات سال کی بچی جس کے کھیلنے کودنے کے دن تھے، ہمیشہ کے لئے گھر کی چار دیواری کے اندر بیٹھنے پر مجبور ہو گئی۔ لڑکی کے سرپرستوں نے آنکھوں کے ماہرین سے کافی علاج کرایا مگر آنکھیں درست نہ ہوئیں اور وہ مایوس ہو گئے۔ اس تکلیف کو تین سال کا عرصہ گزر گیا۔

اتفاقاً ایک بزرگ وید نے بسکھپرا پر تجربہ کرنے کے لئے مشورہ دیا۔ اس بوٹی کا رس نکالا گیا۔ ڈراپر سے دو دو بوندیں آنکھوں میں ڈالی گئیں۔ لڑکی چند سیکنڈ کے بعد درد سے بیتاب ہو گئی۔ والدین خدا (شوپرماتما) سے پرارتھنا کرنے لگے کہ لڑکی کو بچا دے۔ بعد میں اس دوائی کے نتیجہ کا انتظار کرنے لگے اور لڑکی کو گھر میں بستر پر لٹا دیا گیا۔ مئی جون کا موسم تھا۔ والدین و لڑکی مکان کی چھت پر سوئے ہوئے تھے، اچانک لڑکی نے چاند کی طرف شارہ کر کے کہا۔ پتا جی، وہ چاند ہے۔ لڑکی کی طرف سے یہ انوکھا فقرہ سن کر سب گھر والے چونک پڑے اور حیرانی سے دریافت کیا کہ کیا تمہیں چاند نظر آتا ہے۔ لڑکی نے سر ہلاتے ہوئے دوبارہ چاند کی طرف انگلی اٹھائی۔ اس وقت جو خوشی گھر والوں کو ہوئی وہ بیان سے باہر ہے۔ اسی وقت سب نے خدا (شوپرماتما) کی بخشش کا شکریہ ادا کیا۔

دوسرے دن لڑکی کو وہی دوائی دو دو بوند ڈالی گئی۔ اب تیزی کم محسوس ہوئی۔ چند روز لگاتار دوائی ڈالنے سے آنکھیں بالکل درست ہو گئیں اور وہ مالک دو جہان کی بنائی ہوئی کائنات (سرشٹی) کو پھر سے اپنی آنکھوں سے دیکھنے لگی۔

یہ مالک دو جہاں کا ہی کمال ہے کہ اس حیرت انگیز بوٹی میں اتنی طاقت بھر دی ہے جس نے اس کی رحمت سے تین سال کی اندھی لڑکی کو نور بخشا گیا ہے۔

نظر کی کمزوری: بسکھپرا سالم بوٹی کو کوٹ کر رس نکالیں اور اس میں سرمہ کالا بڑھیا کھرل کریں۔ پانچ روز کھرل

کرنے کے بعد جب سرمہ خشک ہو جائے تو شیشی میں ڈال رکھیں۔ روزانہ استعمال کرنے سے آنکھوں کی نظر تیز ہو جاتی ہے اور بڑھاپے میں بھی بینائی قائم رہتی ہے۔

ابتدائی موتیا بند: اس کی جڑ چھاچھ میں گھس کر ہلکی سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔ ابتدائی موتیا بند کے لئے مفید ہے۔

پھولا: اس کی جڑ کو خالص گھی میں گھس کر ہلکی سلائی سے آنکھوں میں لگائیں تو چند روز میں پھولا کٹ جاتا ہے۔

(حکیم دیوان بوگھارام صاحب گولڈ میڈلسٹ)

امراض چشم: بسکھپرا کی جڑ کا رس 50 گرام، نیم کے پھولوں کا رس 30 گرام، پیاز کا رس 20 گرام، شہد خالص 12 گرام، کافور بھیم سینی 5 گرام۔ ایک شیشی میں ڈال کر تین دن رکھیں۔ شیشی آدھی خالی رکھیں۔ پھر کپڑے سے چھان کر ایک ایک بوند صبح و شام ڈراپر سے ڈالیں۔ آنکھوں کے تمام امراض میں مفید ہے۔ (حکیم گردھاری لال حکیم حاذق، جھانسی)

نمک بسکھپرا: سالم پودا بسکھپرا لے کر خشک کر کے خاکستر بنا لیں اور پانی میں بھگو کر مقطر کر کے بطریق مروجہ نمک حاصل کریں۔ یہ نمک استسقاء والے کے لئے بہت مفید ہے۔ قے و دست آ کر مکمل صحت حاصل ہو گی۔

خوراک: ½ سے ایک گرام بتاشہ میں ڈال کر دیں۔

علاوہ ازیں یہ نمک ہر اڑنے والی دھات کو قائم رکھتا ہے اور دھاتوں کو چرخ دے کر اس پر چٹکی دینے سے اس کی پھٹکی دور کر کے نرم کر دیتا ہے۔

شافہ بندش ایام: چھلکا جڑ بسکھپرا، منقیٰ (دانے نکال کر) برابر وزن، دونوں کوٹ کر پیس لیں۔ پھر شافہ بقدر کھجور چھوٹی بنا کر دایہ سے تین دن بیرونی رکھوائیں، بندش ایما کا عارضہ دور ہو گا۔ حاملہ کے لئے اس کا استعمال سخت منع ہے۔

سوزش بول: بسکھپرا کے پتے 10 گرام، مرچ کالی 4 عدد، گھوٹ کر پلائیں۔ پیشاب کی نالی کی سوجن اور پیشاب کی رکاوٹ کے لئے مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: بسکھپرا کی جڑ دس گرام، پانی 25 گرام میں جوشاندہ بنا کر پلائیں۔ پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ (از حکیم محمد اسمٰعیل صاحب رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنرز)

پٹروا (بسکھپرا) آدی چورن (بھیشج رتناولی): پٹروا، گلو، سونٹھ، بدھارا، سونف، کچور، منڈی ہر ایک دس دس گرام۔ سب اجزاء کو کوٹ کر کپڑ چھان کر لیں۔

خوراک: 5 گرام نیم گرم پانی سے کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دیں۔

اس چورن (سفوف) سے معدہ کی سوجن، ریاحی امراض، لنگڑی کا درد اور جوڑوں کا درد دور ہوتا ہے۔ اس میں سب

Contents

اجزاء زود ہضم اور قبض کشا ہیں۔ مشہور آیورویدک چورن ہے۔

دیگر: مشہور نام "پنرواآدی چورن" ہے۔ یہ بھی مشہور آیورویدک گرنتھ "بھیشج رتناولی" کا نسخہ ہے۔
پنروا (بسکھپرا)، دیودارو، گلو، پاٹھا، بیل گری، گوکھرو، چھوٹی کنڈیاری کی جڑ، بڑی کنڈیاری کی جڑ، ہرڑ، دارو ہلدی، پپلی، چترک، اڑوسہ، ہر ایک 10-10 گرام۔ سب کو کوٹ پیس کر چھان لیں۔

خوراک: دو گرام نیم گرم پانی یا شہد کے ساتھ دیں۔ پیٹ کے تمام امراض، سوجن، درد، سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ الرجی وغیرہ کے لئے بھی مفید ہے۔

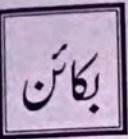
پنروا آدی کواتھ (بھاوپرکاش، بھیشج رتناولی): جڑ پنروا (بسکھپرا)، دیودارو بڑھیا، ہلدی (نئی گانٹھ والی)، کٹکی، پٹول پتر، ہرڑ، نیم کی چھال، ناگرموتھا، سونٹھ، گلو ہری ہر دوا 50-50 گرام لیں۔ دوائیں بڑھیا اور خالص ہوں۔ سب ادویات کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ خوراک 20 گرام سے 40 گرام تک صبح وشام 16 گنا پانی میں 8 گھنٹے تک اسے ایک قلعی دار برتن یا مٹی کے برتن میں بھگو دیں۔ برتن مٹی کا اگر نیا ہو تو 100 گرام پانی زیادہ ڈالیں کیونکہ نیا مٹی کا برتن پانی چوس لیتا ہے۔ آگ پر جوش دیتے ہوئے جب ¼ حصہ باقی رہے تو گوگل شدھ ملا کر صبح استعمال کرائیں۔ کواتھ کا پھوگ دوبارہ بھگو کر مندرجہ بالا طریقہ سے صبح وشام پینا چاہئے۔
گوگل شدھ کی مقدار ایک گرام سے دو گرام تک ہے۔ کواتھ و گوگل کی مقدار مریض کے حالات وموسم کے مطابق ہونی چاہئے۔ پیٹ کے امراض، کھانسی، پیٹ کے درد، دمہ اور یرقان کے لئے مفید ہے۔ اس کواتھ کے استعمال کے دوران لیموں، سنگترہ، ترش انار، ٹماٹر، املی، دہی، لسی، اروی، بھنڈی، کیلا، اُڑد کی دال، چاول، انڈے، گوشت وغیرہ استعمال نہ کرائیں۔ گھیا، گاجر، مونگ کی دال، سالم مونگ، شلغم، ہری توری، دودھ وغیرہ کا استعمال کرائیں۔

بچوں کا سوکھا: بسکھپرا کی جڑ بہت معمولی سی اور ایک کالی مرچ پانی میں گھس کر صبح وشام ایک ہفتہ تک روزانہ شہد میں چٹانے سے دق الاطفال یعنی سوکھا کے مریض کو آرام آجاتا ہے۔

نزلہ زکام: بسکھپرا کو باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور نزلہ و زکام میں بطور نسوار استعمال کریں۔ اس سے نزلہ و زکام کو آرام آجاتا ہے۔

استسقاء: بسکھپرا کے تازہ پتوں کی بھجیا پکا کر چپاتی کے ساتھ کھلانا استسقاء کے عارضہ کے لئے مفید ہے۔

دیگر: بسکھپرا کے تازہ پتوں کا پانی 10 گرام روزانہ پلانے سے استسقاء کو آرام آجاتا ہے۔ اس سلسلہ میں غذا بغیر نمک والی اور گھی خالص کھلاتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

بکائن

مختلف نام: اردو بکائن- ہندی مہانیم، بکائن، بکین، دھریک، ڈکانوای- سنسکرت مہانیب (نیم کے مقابلہ پر زیادہ اونچائی پر ہونے والا)، مرہٹی بکان نمب، کوڑیانمب، ولایتی نیم- گجراتی بکائین، لیزو- بنگالی گھوڑانمب، مہانمب- انگریزی پرشین لیاک (Persianliac)، کامن بیڈٹری (Common Bead Tree) اور لاطینی میں میلیا ازیڈریک لین (Melia Azedarach Linn) کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی اندرونی چھال میں ایک ہلکا پیلا مادہ رال جیسا پایا جاتا ہے۔ بیج بکائن کے بیرونی چھلکا میں کڑوے اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن اس کے مغز میں زیادہ کڑوے اجزاء نہیں ہوتے۔ جیسا کہ نیم کے پھل میں مغز کڑوے ہوتے ہیں۔ جڑ میں ایک جوہر بکائن، شکر کی کچھ مقدار اور ٹے نین پائے جاتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان و پڑوسی ممالک کا مشہور درخت ہے۔ یہ نیم کے فوائد کا ہی درخت ہے۔ چھال ¼ سے 1½ انچ تک موٹی، اندر سے بھوری لال رنگت لئے ہوئے، شاخیں پھیلی ہوئیں، پتے ایک انچ یا ذرا بڑے اور ½ انچ تک چوڑے آری کی طرح دندانے دار، نیم کے پتوں کے مقابلہ میں لمبائی میں چھوٹے مگر قدرے چوڑے، موسم سرما میں اس کے پتے گر جاتے ہیں، پھاگن اور بیساکھ میں پتوں اور پھولوں سے بھر جاتا ہے۔ پھول نیم کے پھولوں سے بڑے گچھوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ اس کے پھل ایک انچ سے کم لمبے، کچی حالت میں ہرے اور پکنے پر پیلے ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

فوائد: یہ امراض کھال (جلدی امراض) کا کامیاب علاج ہے۔ خارش وغیرہ میں اس کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر چھان کر نہانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بکائن کے پتے سوجن ہٹانے کے علاوہ زبردست مصفّی ہیں، اس لئے کوڑھ، خارش، خنازیر و دیگر تمام امراض کھال میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ معمولی مقدار میں اس کا استعمال مفید ہے لیکن زیادہ مقدار میں استعمال نقصان دہ ہے۔
بکائن کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

گردہ کی پتھری: اس کے پتوں کا رس 5 گرام میں جو کھار 8 گرین ملا کر پلانے سے تھوڑے ہی دنوں میں گردہ و مثانہ کی پتھری کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

چوٹ: چوٹ وغیرہ سے اگر خون جم گیا ہو تو پتوں کو پیس کر گرم کر کے پلٹس بنا کر باندھتے رہنے سے رگوں یا گانٹھوں کا خون تحلیل ہو کر آرام آجاتا ہے۔

Contents

موسمی بخار: بکائن کی چھال اور دھماسا دس دس گرام، بیج کا سنی 5 گرام، کوٹ پیس کر 50 گرام پانی میں بھگو کر جوش دے کر چھان لیں۔ اس کے صبح و شام پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

امراض کھال: پھولوں کے رس کو ایگزیما والی جگہ پر ملتے رہنے سے ایگزیما کو آرام آ جاتا ہے اور پیپ ختم ہو جاتی ہے۔ بواسیر میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

بواسیر: اس کے پھل جو پک کر خود بخود درخت سے گرتے ہیں انہیں ضرورت کے مطابق لے کر اندر کی گری کو پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں اور سایہ میں خشک کر لیں۔ کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد ایک ایک گولی تازہ پانی سے استعمال کریں اور ایک گولی کو پانی میں گھس کر مسوں پر لیپ کریں۔ مسے مرجھا کر ضائع ہو جائیں گے۔

وارننگ: دھیان رہے کہ بکائن کو کسی بھی حالت میں زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرانا چاہئے۔ پھلوں کے مقابلہ میں چھال اور پھول کم زہریلے ہوتے ہیں۔ تازہ پتے عام طور پر بے ضرر ہوتے ہیں۔ بیج زیادہ زہریلے ہوتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں یعنی 7 یا 8 کے کھانے سے ہی جسم میں اینٹھن، بے ہوشی، گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ جگر اور معدہ کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ علاوہ ازیں اس درخت میں ایک قسم کا دودھیا رس نکلتا ہے، خاص طور پر پھاگن اور چیت میں۔ نیچے سے اوپر تک یہ رس درخت کی ٹہنیوں، چھال وغیرہ میں پھیلتا رہتا ہے۔ ان دنوں میں اس کی چھال یا جڑ کا رس یا جوشاندہ وغیرہ میں نقص آ جاتا ہے اس لئے پھاگن اور چیت میں اس کے پتوں کے علاوہ دیگر کسی بھی حصہ کا رس یا جوشاندہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••••

بُکل (مولسری)

مختلف نام: اردو بکل، مولسری۔ ہندی مولسری، بکل۔ بنگالی بکل، گاچھ۔ سنسکرت بکل، کیشو۔ گجراتی مولسری۔ مرہٹی بکل، برسولی۔ تیلگو کیساری۔ انگریزی سری نام میڈلکر (Surinam Medalchar) اور لاطینی میں مائی سوپس ایلنجائی لنن (Mimuso Pselengi Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: مہوہ، کھرنی اور چیکو کی قسم کا یہ درخت اپنے ٹھنڈے سایہ اور پھولوں کے خوشبودار ماحول کی وجہ سے باغیچوں اور باغوں میں بہت ہی محبت سے لگایا جاتا ہے۔ اس کے پھل لالی لئے ہوئے نارنگی کی طرح ہوتے ہیں۔ درخت کی چھال سیاہی مائل ہوتی ہے۔ پتے چمکیلے، گہرے ہرے، لہردار اور نوک دار ہوتے ہیں۔ ہر پتہ تین سے پانچ انچ تک لمبا اور ڈیڑھ انچ سے دو انچ تک لمبا ہوتا ہے۔ پتے کی ڈنڈی آدھ انچ لمبی ہوتی ہے۔ شاخوں پر چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے پھول آتے ہیں۔ پھول لگ بھگ ایک انچ لمبے ہوتے ہیں۔ پھولوں میں سے نہایت خوشگوار خوشبو آتی ہے۔

بھونرے اس پر پاگل ہوئے رہتے ہیں۔ اس لئے سنسکرت میں بکل (مولسری) کو "بھرمرانند" بھی کہتے ہیں۔ اس کے پھول چیت کے موسم میں کھلنے شروع ہوتے ہیں اور بیساکھ تک کھلتے رہتے ہیں۔ یہ پھول سوکھ جانے پر بھی لمبے عرصہ تک درست رہتے ہیں۔ سنسکرت میں اس کے پھول کو "کیسر" کہتے ہیں۔ پھولوں میں سے اس کا عطر بنایا جاتا ہے۔ جو عطر مولسری کے نام سے بکتا ہے۔ پرانے زمانہ میں سنگھار کے لئے ان پھولوں کی مالائیں بنا کر پہنی جاتی تھیں۔ مولسری کا پھل انڈے کی طرح گول، چکنا، چمکدار $1\frac{3}{4}$ انچ لمبا ہوتا ہے۔ پک جانے پر وہ پھل پیلے رنگ کا نہایت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر کھرنی کے بیج جیسا چھوٹا سا بیج ہوتا ہے۔ پھل کا گودا کسیلا پن لئے ہوئے میٹھا ہوتا ہے۔ بچے ہمیشہ ان پھلوں کی تلاش میں رہتے ہیں۔

مزاج: پھول و پھل سرد خشک۔

خوراک: بیج ایک گرام، پھل بقدر ہضم، جوشاندہ 6 سے 10 گرام تک۔

فوائد: امراض دل کے لئے مفید، دل کی دھڑکن دور کرنے کے لئے اس کے پھولوں کا عرق استعمال کیا جاتا ہے۔ ہلتے دانتوں کا بھی مجرب علاج ہے، اس سلسلہ میں مولسری کی چھال کافی عرصہ تک کچھ دیر چباتے رہنے سے ہلتے ہوئے دانت بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ منہ پکنے پر اس کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گلے کے درد کے لئے اس کے جوشاندہ کے غرارے بھی مفید ہیں۔

مولسری کے مندرجہ ذیل مجربات بہت ہی مفید ہیں:

خونی دست: اسہال خونی و پیچش میں مولسری کے پانچ چھ پھل کھانے سے جلد فائدہ ہوتا ہے اور خونی دست و پیچش کو آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب کی جلن: مولسری کے آٹھ دس پھل کھانے سے پیشاب کی جلن کو مکمل آرام ملتا ہے۔

خشک کھانسی: مولسری کے چار پانچ پھول 100 گرام پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح جوشاندہ بنا کر چھان کر پلائیں۔ بچوں کی سوکھی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

امراض دل: عرق مولسری کا استعمال سر درد اور امراض دل کے لئے مفید ہے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری: مولسری کے پھولوں کا شربت مثانہ و گردہ کی پتھری کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ اس سے پتھری گھل کر نکل جاتی ہے۔

سر درد: مولسری کے پھولوں کا سفوف بنا کر بطور نسوار سونگھنا سر درد کو دور کر دیتا ہے۔

گرمی: مولسری کے پھلوں کا کچھ دن استعمال کرنا جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے۔

بواسیر کا کامیاب علاج: مولسری کے 21 بیج لے کر ان کے اندر کی گری نکال لیں اور گیارہ عدد کالی مرچ

Contents

گردوں کا سفوف بنالیں۔ ایسی ایک خوراک پانی سے لیں۔ پڑیہ نہار منہ لیں۔ دوا کھانے کے بعد چار گھنٹے کام کرنا چاہئے۔ بیٹھنا نہیں چاہئے۔ گھنٹہ گھنٹہ بعد ایک مولسری کا پھل چوس لیں۔ زیادہ لی جائے تو کوئی ہرج نہیں۔ چھ گھنٹہ بعد مریض کو آرام آجائے گا۔ اسے مونگ کی دال کی کھچڑی یا گھیا کدو وغیرہ دیں۔ یہ نسخہ صرف ایک دن کے لئے ہے اور ایک ہی بار استعمال کرنے سے کئی مریضوں کو بواسیر سے مکمل آرام آجاتا ہے۔

سیلان: سیلان وجریان کے لئے صبح وشام مولسری کے تازہ پھول 10 گرام لیں۔ اس میں تین گرام چینی اور تخم گری بادام ملا کر تین دن دیں۔ اوپر سے نیم گرم دودھ پلائیں۔

دانتوں کا ہلنا: مولسری کی داتن کرنا یا دانتوں کے نیچے رکھ کر چبانے سے ہلتے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

عرق مولسری: مولسری کے تازہ پھول 500 گرام لے کر 10 کلو پانی میں بھگوئیں۔ صبح بھبکے کے ذریعے 6 بڑی بوتل عرق کشید کریں۔ دل کی دھڑکن، دل کی گھبراہٹ، سردرد کے لئے مفید ہے۔ خوراک 12 گرام صبح اور 12 گرام شام کو دیں۔

پھوڑے پھنسیاں: مولسری کے پھول، پھل اور چھال 25 گرام، خشک کر کے سفوف بنالیں اور 200 گرام ویزلین سفید میں ملا کر مرہم تیار کریں۔ یہ مرہم کھال (جلدی بیماری)، خارش، داد، پھوڑے، پھنسی وغیرہ کیلئے از حد مفید ہے۔ (وید شنکر دیو رجسٹرڈ آیورویدک پریکٹیشنرز)

••••••••••••••••••

بکن بوٹی

مختلف نام: اردو بکن بوٹی۔ فارسی بکم۔ عربی قلفل الماء۔ پنجابی بکن۔ ہندی اسپا بوٹی، بکن، بکم، بگھلاؤ۔ سنسکرت جھچھا گندھا، مجھاد ۔نبھا۔ بنگالی کانچڑا گھاس۔ گجراتی رت بولیو۔ لاطینی میں لیپانوڈی فلورا (Liponodi Flora)۔

شناخت: بکن ایک بوٹی ہے جو دریاؤں اور نہروں کے کنارے زمین پر بچھی پائی جاتی ہے۔ اسے سالم صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی شاخیں باریک، پتے چھوٹے چھوٹے لمبے نوکدار اور کسی قدر چوڑے ہوتے ہیں۔ اس کے کناروں پر تھوڑی تھوڑی افزائی ہوتی ہے اور سرا قدرے گول ہوتا ہے۔ پتہ نیچے کی طرف سے جہاں وہ شاخ سے لگا ہوا ہوتا ہے، پتلا ہوتا ہے اور اوپر سے دبیز معلوم ہوتا ہے۔ شاخ کی ہر گرہ پر چھوٹا سا گول پھل ہوتا ہے جس سے مچھلی کی مانند بو آتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے چار گرام تک۔

فوائد: یہ خون کا جوش کم کرنے کے علاوہ خفقان صفراوی میں مفید ہے۔ صفرا، بلغم اور زہر کے فساد کو مٹاتی ہے۔ مثانہ کی پتھری کو خارج کرتی ہے۔ فساد خون کو دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ نکسیر کا خون بند کرتی ہے۔ بواسیر خونی کے لئے مفید ہے۔

بکن بوٹی کے مجربات درج ذیل ہیں:

بواسیر: اس کے پتے پانی کے ایک گھڑے مین بھر کر اوپر پانی ڈال کر کوڑے کے ڈھیر میں دفن کر دیں۔ پندرہ دن کے بعد نکال کر روزانہ 30 سے 40 گرام پیا کریں۔ ترش اور بادی اشیاء سے پرہیز کریں۔ بواسیر کو بالکل آرام آجائے گا۔

نفث الدم: بکن بوٹی تین گرام، مرچ سیاہ آدھا گرام، گھوٹ کر شیرہ نکال کر پئیں مفید ہے۔

چھاجن (ایگزیما): بکن بوٹی کا سفوف 50 گرام، ویلزین یا مکھن 200 گرام میں مرہم بنا کر لگائیں، آرام آجائے گا۔

شربت بکن: بکن، برہم ڈنڈی، گورکھ پان، تینوں بوٹیوں کا پانی ہم وزن ابال کر آب مروق علیحدہ کر کے بدستور شربت بنالیں اور اس میں شربتوں والا لال رنگ اور روح کیوڑہ شامل کریں۔ یہ شربت، شربت فولاد سے بھی زیادہ مقوی ہے۔

خوراک: 30 گرام صبح اور 30 گرام شام ہمراہ پانی دیں۔ موسم گرما کا بے نظیر تحفہ ہے۔

ہاتھ پاؤں کی جلن: ہاتھ پاؤں کی جلن میں بکن بوٹی کو گھوٹ کر ہاتھ پاؤں پر مہندی کی طرح کچھ عرصہ لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

پیشاب کی نالی کی پیپ: بکن بوٹی سبز پتے چھ گرام لے کر صبح، دوپہر اور شام پانی نکال کر بغیر میٹھا ملائے چند روز استعمال کریں۔

دیگر: بکن کے پتے 5 گرام، پھٹکری سفید دورتی، بھکوا 6 گرام، کھیرے کے مغز 6 گرام، کاکنج 2 گرام۔ جملہ ادویہ کو 250 گرام پانی میں گھوٹ کر شربت بزوری معتدل 30 گرام شامل کر کے چند روز دیں۔ پیشاب کی جلن، سوجن وغیرہ دور ہو جائے گی۔

بکن بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: بکن بوٹی و ہاتھی سونڈی بوٹی دونوں بوٹیوں کا پانی ہم وزن نکالیں۔ یہ پانی وزن میں 180 گرام ہو۔ 12 گرام چاندی کے پترہ کو آگ میں سرخ کر کے اس پانی میں 21 بار بجھائیں۔ پھر دونوں بوٹیوں کے ہم وزن نغدہ

Contents

میں رکھ کر گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہوگا۔ یہ خفقان حار اور کمزوری جگر کے لئے
مفید ہے۔

خوراک: آدھی رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔

کشتہ خبث الحدید: خبث الحدید کو نہایت باریک پیس کر بکن بوٹی کے پانی سے چار پہر کھرل کریں۔ پھر ٹکیاں
کر بکن بوٹی کے نغدہ میں دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کمزوری جگر اور یرقان کے لئے از حد مفید ہے۔

خوراک: آدھی سے ایک رتی ہمراہ مکھن دیں۔

نوٹ: پڑوسی ممالک کے وید، حکیم اس بوٹی سے کافی فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ ہندوستانی ویدوں، حکیموں کو بھی اس
سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ یہ بوٹی بواسیر خونی کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ اس سلسلہ میں بکن بوٹی کے سبز پتے ساڑھے
گرام کالی مرچ چھ عدد ملا کر کونڈی ڈنڈے میں خوب اچھی طرح رگڑ کر اور مناسب پانی ملا کر ہر صبح پلانا بواسیر خونی کو
دن میں آرام دے دیتا ہے اور پھر کبھی بواسیر کا خون نہیں نکلتا۔ ویسے اس کا استعمال ایک دو ماہ تک جاری رکھنا چاہئے۔
قدرت اس بوٹی کو ہر موسم میں سرسبز رکھتی ہے۔ جس زمین پر بھنگرہ، برہمی اور جل نیم بوٹی پائی جاتی ہے وہاں بکن بوٹی بھی
ضرور ملے گی۔ یہ ہندوستان کے ہر سرسبز میدانی علاقہ سے لے کر دامن کوہ تک ملتی ہے۔ (ہری چند ملتانی)

بل یا بیلگری

مختلف نام: مشہور نام بل یا بیلگری۔ ہندی بل، شری پھل۔ سنسکرت بلو، شانڈلیہ، شیلوش، مالوا، شری پھل۔ بنگالی
بلو، بیل۔ مرہٹی بیل برکھش، بیل پھل۔ گجراتی بیلن۔ انگریزی بنگالی کنس (Bangal Kins) اور لاطینی میں ایگل مارملس
(Eagale Marmelas) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ جنگلی اور صحرائی دونوں قسم کا درخت ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر آسام، بنگال، بہار، مدھیہ پردیش، اودھ
سارے ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں پایا جاتا ہے۔ اس کا درخت پچاس فٹ سے بھی زیادہ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی ٹہنیوں
پر پتے رہتے ہیں اور ہر سینک پر تین تین پتے ہوتے ہیں۔ بیج والا پودا دو سے کچھ بڑا ہوتا ہے۔ چھوٹے بڑے پھلوں کے
سے یہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ بڑے پھل تین چار کلو تک خربوزے کے برابر تول میں آتے ہیں۔ چھوٹے پھل بھی آدھے کلو
ایک کلو وزن تک کے ہوتے ہیں۔ بڑے پھلوں میں چھوٹے پھلوں کی نسبت بیج کم ہوتے ہیں لیکن بڑے پھل زیادہ
دار ہوتے ہیں۔ اس میں بنولے کے برابر رس لئے ہوئے بیج ہوتے ہیں، بیج کا چھلکا سخت ہوتا ہے، پکنے پر یہ ہلکا پیلا
آتا ہے۔ پھاگن، چیت میں اس کے پتے گر جاتے ہیں اور بیساکھ میں نئے پتے نکل آتے ہیں اور ہریالی لئے سفید رنگ

کے پھول لگتے ہیں اور اُن سے شہد کی طرح دھیمی دھیمی خوشبو نکلتی ہے۔ اس کے درخت عام طور پر مندروں کی چار دیواری کے
اندر ہی لگائے جاتے ہیں۔

پرانے زمانہ میں ہمارے رشی منی بل پھل و بل کے پتوں کا استعمال کر کے بے فکر ہو کر تپسیا کیا کرتے تھے، اس درخت
کے سایہ میں ہی ان کی تپسیا کامیاب رہتی تھی کیونکہ بل کے استعمال سے بھوک پیاس کم لگتی ہے اور جسم میں کسی قسم کی کمزوری
محسوس نہیں ہوتی اور من کو ایک جگہ قائم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بل میں جسم کو قائم رکھنے کی خاص طاقت ہے۔

فوائد: پھل میں کافی مقدار میں فینولیکس موجود ہے جس کی وجہ سے اس کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔ کچا اور ادھ پکا پھل
بھی ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کا استعمال دستوں اور سنگرہنی میں کیا جاتا ہے۔ پکا پھل تمام صحت کے لئے مفید ہے۔ خاص طور پر
دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

مقدار خوراک: پتوں کا رس دس سے پندرہ گرام تک اور پھل بقدر برداشت استعمال کریں۔

بل (بیلگری) کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

1- بل کے پتوں کا رس بلغمی امراض کو دور کرتا ہے اور نکسیر کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔
2- ایک ایک چمچہ ہرے پتوں کا رس استعمال کرنے سے اُلٹی رُک جاتی ہے۔
3- ذیابیطس کا کامیاب علاج ہے۔ بل کے پتوں کا رس 10 گرام صبح اور 10 گرام شام کو استعمال کریں اور میٹھی چیزیں استعمال نہ کریں۔
4- بل کے پتوں کا رس 10 گرام صبح اور 10 گرام شام شہد ملا کر کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد استعمال کرنے سے جریان، احتلام و سرعت کے لئے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

بل یا بیلگری کے آسان مجربات

دوائے اسہال: بیلگری 10 گرام، کتھہ 10 گرام، سفوف بنالیں۔ 3 گرام صبح و 3 گرام شام دیں۔ بچوں کو 4
گرین پانی میں گھول کر دیں۔ دستوں کے لئے مفید ہے۔

دیگر: بیل گری کا سفوف ایک گرام صبح و شام پانی سے دیں۔ دست فوراً بند ہو جائیں گے۔

شربت بیلگری: بیل گری 100 گرام کو ½ کلو پانی میں اُبال لیں۔ جب پانی 250 گرام رہ جائے تو اتار کر
چھان لیں۔ اب اس میں 100 گرام چینی ملا کر شربت بنالیں، یہ شربت بیل گری تیار ہے۔ دو دو چمچہ استعمال کریں، دستوں
اور پیچش میں بہت مفید ہے۔

کھانسی و زکام: بل کے پتوں کا رس ایک چمچہ، شہد خالص ایک چمچہ ملا کر صبح و شام دیں، کھانسی زکام و انفلوئنزا
کے لئے مفید ہے۔

Contents

ذیابیطس: بل کی لکڑی کے برتن میں پانی بھر کر 24 گھنٹے بعد جب پیاس لگے، تب اس برتن کا پانی روزانہ پینے رہنے سے پیشاب میں شکر آنی بند ہو جاتی ہے۔

مربہ بل یا بیلگری: بل پکی بڑی جس کا چھلکا باریک ہو، لے کر چھلکا دور کر کے چاقو سے گول گول قاشیں اتار لیں اور قاشوں سے بیجوں کو نکال دیں۔ چینی سفید مناسب ڈال کر قوام تیار کریں۔ جب قوام تیار ہونے لگے تو قاشوں کو قوام میں ڈال دیں اور اس قدر پکائیں کہ قوام درست ہو جائے۔ 12 گرام روزانہ صبح دیں، دستوں و پیچش کے لئے ازحد مفید ہے۔

دوائے اسہال اطفال: بیل گری بریاں، مازوئے سبز بریاں، برابر وزن میں پیس کر ایک سے دو گرام بلحاظ عمر ہمراہ شربت حب الآس دیں۔

دیگر: سونف 50 گرام، بیل گری 25 گرام، گل دھاوا 25 گرام۔ تینوں کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں، ½ رہنے پر مل چھان کر ½ کلو چینی ملا کر شربت بنائیں اور 5 سے 10 قطرے دن میں تین چار بار چٹائیں۔ یہ شربت بچوں کے اسہال کے لئے مفید ہے۔

سفوف پیچش: سونف 50 گرام، بیل گری 12 گرام، دھنیہ 10 گرام، مصری 30 گرام، سفوف بنائیں۔ چھ گرام صبح، چھ گرام دوپہر اور چھ گرام شام کو ہمراہ پانی دیں۔ پیچش کا خون بند کرنے کے لئے ازحد مفید ہے۔

دیگر: سونٹھ، بل (بیلگری)، دھنیہ خشک، رال سفید ہم وزن سفوف بنائیں۔ ایک گرام ہمراہ شربت سادہ دیں۔ دستوں کے لئے مفید ہے۔

دیگر: چھلکا اسپغول، سونف، بیل گری، چینی سفید، تمام برابر وزن لے کر شیشی میں بند رکھیں۔ چار سے چھ گرام دن میں تین بار تازہ پانی یا دہی کے توڑ یا مٹھے کے ساتھ دیں۔ خوراک میں دہی چاول یا کھچڑی دیں۔ اسہال بند ہو جائیں گے۔

بل (بیلگری) کے آیورویدک مجربات

گنگا دھر چورن: بیل گری، ناگرموتھا، اندرجو، لودھ پٹھانی، موچرس، گل دھاوا، سب برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ خوراک دو گرام ہمراہ پانی دیں۔ بچوں کو 2 گرین سے 4 گرین، عرق سونف کے ساتھ دیں۔ سنگرہنی میں مفید ہے۔

وتسکادی کواتھ: بل گری، ناگرموتھا، اتیس، خس، کڑا چھال، تمام ادویہ برابر برابر کل 15 گرام لے کر حسب معمول جوشاندہ بنا کر مریض کو پلانے سے درد کے ساتھ ہونے والے تمام خونی دست بھی بند ہو جاتے ہیں۔ پیچش، مروڑ اور عام دستوں کو بھی دور کرتا ہے۔

گنگا دھر رس: بیلگری، شدھ پارہ، شدھ گندھک، افیون خالص، ناگرموتھا، اندرجو، موچرس، گل دھاوا، لودھ

پٹھانی۔ اول پارہ و گندھک کو برابر چھ گھنٹہ کھرل کر کے کاجل کی طرح بنائیں اور باقی ادویات سفوف کر کے ملا کر کھرل کر لیں۔

خوراک: ایک رتی سے دو رتی دن میں تین بار ہمراہ دہی کی چھاچھ یا انار کے پانی سے دیں۔ یہ نسخہ مرض پیچش کی لاثانی دوا ہے جس کے مقابلہ کی دیگر کوئی دوا دیکھی نہیں گئی۔ پرانی پیچش یا خون یا آؤں آئے تو ازحد مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

بلادر- بھلاوا

مختلف نام: فارسی بلاذر- ہندی بھلاوا- سنسکرت بھلاتمک- بنگالی بھیلا- گجراتی بھلایا- مراٹھی بِوگا- تیلگو جیڈی گِجا- کرناٹکی گیرو واج- عربی حب القلب- پنجابی بھلاوا- مارواڑی بھلاوو- انگریزی مارکوگنوٹ (Markugnut) اور لاطینی میں سیمی کارپو سینز گاردوئی (Same Corpu Saner Garduy)۔

شناخت: اس کا درخت عام طور پر 20 سے 30 فٹ تک اونچا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ اس کے تنے کی گولائی چار فٹ سے چھ فٹ تک ہوتی ہے۔ چھال سیاہی مائل نیلگوں دھوئیں کے رنگ کی ہوتی ہے۔ لکڑی سرخی مائل اور چھال ایک انچ کے قریب موٹی اور کھردری ہوتی ہے۔ اس پر شگاف لگایا جائے تو ایک نرم گوندسی نکلنے لگتی ہے جو منہ میں رکھنے سے گھل جاتی ہے۔ پتے بڑے لمبوترے 10 انچ تک لمبے، اور چھ سے آٹھ انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ دائیں بائیں سرے آپس میں ملے ہوتے ہیں۔ پتوں کی زیریں سطح پر روئیں ہوتی ہے، اس پر پھول دو تین انچ لمبے سبزی مائل پیلے رنگ کے آتے ہیں۔ اس کے نر اور مادہ پھولوں میں معمولی فرق ہوتا ہے۔

پھل ایک انچ کے لگ بھگ گولائی لئے ہوئے ¾ انچ چوڑا ہوتا ہے۔ اس کا پھل پکنے کے بعد ایک کالے چمکدار شہد کی طرح ہو جاتا ہے جس کو "عسل بلادر" کہتے ہیں۔ اس سے دھوبی دھونے والے کپڑوں پر نشان لگاتے ہیں جو کہ مٹتے نہیں ہیں۔ بھلاوے کے درخت کوہ ہمالیہ کے دامن میں لگ بھگ چار ہزار فٹ کی بلندی پر ہماچل، یوپی، ڈیرہ دون، آسام، بہار، بنگال اور مدھیہ پردیش میں پائے جاتے ہیں۔

پھاگن ماہ میں اس کے پتے نکلنے کے ساتھ ہی عام طور پر پھول بھی نکل آتے ہیں۔ کئی لوگ اس کو زہر مانتے ہیں۔ اس میں تیزی بہت ہوتی ہے۔ اگر اس کا تیل جسم میں لگ جائے تو زخم ہو جاتے ہیں۔ بھلاوے کا تیل شہد کی طرح ہی ہوتا ہے جو ادویات کے کام آتا ہے۔ یہ طاقتور اور بلغمی امراض کو دور کرتا ہے۔ بھلاوے کے درخت کے نیچے سونے یا زیادہ بیٹھنے اور پھول وغیرہ کھانے یا بھلاوے کے شدھ کرتے وقت اس کا دھواں لگنے سے بدن پر سوزش و خارش ہو جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں بھلاوے کا تریاق گائے کا گوبر ہے۔ اس کو مل کر ایک گھنٹہ کے بعد نہائیں، آرام آ جائے گا۔ اوپر سے ناریل کا تیل لگانا کامیاب علاج ہے۔

Contents

کیمیاوی تحقیقات: اس کے پھل میں کاجو کی طرح کا مقوی مغز ہوتا ہے۔ میٹھا تیل، پھل کے رس میں 30 فیصدی کالا جلن پیدا کرنے والا تیل ہوتا ہے اور یہ ایتھر میں گھل جاتا ہے۔

مزاج: گرم خشک درجہ چہارم، مغز گرم درجہ دوم، خشک درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: بھلاوا شدہ مغز چار رتی (8 گرین)

فوائد: اس کا پکا ہوا پھل کسیلا اور طاقت دیتا ہے لیکن جسم پر پھپھولا پیدا کرتا ہے۔ بواسیر و نسوں کی کمزوری میں مفید ہے۔ کوڑھ میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو عام طور پر مفرد استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔ اس لئے اس کا کوئی مرکب استعمال کریں۔

بھلاوا کے مجربات درج ذیل ہیں

1- بھلاوا شدہ، کالے تل، اخروٹ کی گری 50-50 گرام، خوب کوٹ پیس کر ایک جان کر لیں۔ اس کے استعمال سے مردانہ صحت بڑھ کر کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ جسم کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔
خوراک ½ سے 3 گرام گائے کے نیم گرم دودھ سے لیکن کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد دیں۔ اس کے استعمال کے دوران میں تیل، لال مرچ، ترشی، لسی، دہی، چاول، آلو وغیرہ استعمال نہ کریں۔ ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہوگا۔

2- بھلاوا شدہ 50 گرام لے کر خالص تل کے تیل میں بھون لیں۔ جب اچھی طرح بھن جائے تو نکال لیں اور اجوائن خراسانی 50 گرام، کتھا، لونگ، جاوتری ہر ایک 15-15 گرام کوٹ پیس کر ملائیں۔ پرانا گڑ 150 گرام، سب کو 6 گھنٹے خوب کوٹیں۔ پھر نخود کے برابر گولیاں بنالیں۔ زہریلے امراض کی مجرب دوا ہے۔ ایک گولی گائے کے نیم گرم دودھ کی لسی سے استعمال کرائیں۔ نیا و پرانا مرض ٹھیک ہو جائے گا۔

3- بھلاوا شدہ 50 گرام، تلی کا تیل 200 گرام۔ دونوں کو لوہے کی کڑاہی میں اتنا پکائیں کہ بھلاوے جل جائیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے تیل کو چھان لیں۔ اس کی عضو خاص پر منہ و جڑ چھوڑ کر مالش کریں۔ کمزوری دور ہوگی۔
دھیان رہے کہ بھلاوا پکاتے وقت دھواں جسم پر نہ پڑے، ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے۔ علاوہ ازیں مالش بھی کسی مستند معالج کے مشورے سے کریں، کیونکہ آبلہ ہونے کا خطرہ ہے۔
علاوہ ازیں بھلاوے کا روغن یا معجون استعمال کرتے ہوئے خارش یا چھپاکی یا اندرونی یا بیرونی تکلیف محسوس ہو تو دوائی کا استعمال فوراً چھوڑ دیں اور اگر جسم پر چھالے ہو گئے ہوں تو تیل ناریل لگائیں۔
بھلاوا سوجن، جلن، خارش اور زخم پیدا کرتا ہے اس لئے اسے نہایت احتیاط سے استعمال کریں۔ جہاں تک ہو سکے کسی مستند معالج کے مشورے کے بغیر اسے استعمال نہ کیا جائے۔

بھلاوا کے یونانی مرکبات

انقرویائے صغیر: ہرڑ کالی، چھاکا بہیڑہ، آملہ مقشر ہر ایک 30 گرام، کندر، ناگرموتھا، بال چھڑ، وچ (بچھ)، مرچ سیاہ، سونٹھ، بھلاوا شدہ (بھلانوے کا شیرہ) ہر ایک 15 گرام۔ بھلاوے کے شیرہ کے علاوہ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر روغن اخروٹ میں چرب کریں۔ اس کے بعد بھلاوے اور شہد خالص تین گنا میں حسب معمول معجون بنائیں اور چھ ماہ کے بعد کام میں لائیں۔ دماغی امراض، بلغمی امراض، دھڑ کا مارا جانا اور مردانہ کمزوریوں میں بہت مفید ہے۔

خوراک: 3 گرام ہمراہ عرق سونف 120 گرام صبح و شام استعمال کرائیں۔

نوٹ: 1- چھ ماہ تک غلہ جو میں بند کر کے رکھیں، اس کے بعد استعمال کریں۔
2- انقرویا یونانی زبان میں بلادر کو کہتے ہیں۔ چونکہ اس نسخہ کا جزو اعظم بلادر ہے اس لئے یہی نام رکھا گیا ہے۔
3- صاحب کامل الصناعۃ لکھتے ہیں کہ یہ معجون زبان کے استرخاء اور لکنت کے لئے بھی بہترین ہے۔ یہاں تک کہ اگر اس میں سے تھوڑی سی زبان پر مَل دی جائے تو فائدہ بخشتی ہے۔
4- معجون ''انقرویائے کبیر'' بھی بھلاوا شدہ سے بنتی ہے۔ اس کے فوائد بھی وہی ہیں جو ''انقرویائے صغیر'' کے ہیں۔

....

بلی لوٹن - بادرنجبویہ

مختلف نام: مشہور نام بلی لوٹن، بادرنجبویہ - فارسی بادرنگبویہ، ترنگاں - عربی بادرنجبویہ اور ہندی میں بلی لوٹن کہتے ہیں۔

چونکہ بلی اسے دیکھتے ہی لوٹنے لگتی ہے اور اس پر عاشق ہو جاتی ہے جب اسے دیکھتی ہے یا سونگھتی ہے تو مارے خوشی کے مست ہو کر لوٹنے لگتی ہے کہ اسے اگر پکڑ بھی لیا جائے تو اسے خبر تک نہیں ہوتی۔ اس لئے یہ بلی لوٹن کے نام سے معروف ہے۔

شناخت: یہ ایک خوشبودار گھاس ہے جو دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک چھوٹی اور دوسری بڑی۔ چھوٹی کے پتے چھوٹے اور بڑی کے پتے چھوٹے اور لمبوترے، کنارے آری کے دندانوں کی طرح، پھول سرخی مائل نیلا اور بنفشی، بیج اس سے ملتے جلتے لیکن قدرے چھوٹے خاکی رنگت لئے، جڑ سے دارچینی کی طرح خوشبو آتی ہے۔ بڑی قسم میں خوشبو چھوٹی سے بدرجہا زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے پتے گولائی لئے ہوئے، رنگت میں سبز رنگ لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں تلسی کے پتوں کی طرح لیکن سرے سے گول، کھردرے اور چوڑے ہوتے ہیں۔ ایک جڑ میں بہت سی شاخیں نکلتی ہیں۔ پھول برنگ سفید بنفشی،

Contents

بیج کم ہوتے ہیں۔

ذائقہ: کسی حد تک ترش ہوتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم وخشک، بعض کے نزدیک پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ طب آیوروید والے اسے گرم وخشک مانتے ہیں۔ گرم مزاجوں کے جگر کے لئے نقصان دہ ہے۔ انار کے دانوں کے چوسنے سے اس کا مضر اثر دور ہو جاتا ہے۔

مقدار خوراک: بیج 6 سے 9 گرام تک اور ہری پتیوں کا رس 50 گرام تک دیا جا سکتا ہے۔
یونانی نظریہ کے مطابق مفرح دل ودماغ، جگر، مصفیٰ خون اور مقوی ہے۔ کھانے وسونگھنے سے کابوس کے لئے فائدہ مند ہے۔

آیورویدک نظریہ سے بلی لوٹن (بادرنجبویہ) حرارت معدہ وحرارت غریزی کو بڑھاتی ہے۔ ریحی امراض، کمزوری دل، کھانسی، فساد خون، خارش، پیٹ کے کیڑوں اور زہر کے لئے مفید ہے۔ مندرجہ ذیل امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

نیند نہ آنا: اس کے پتوں کا سونگھنا نیند لاتا ہے۔

آنکھ کا ورم: اس کے پتوں کو پیس کر پانی کے ساتھ آنکھ کے باہر سوجن پر لیپ کرنے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔

شراب کی بدبو: اس کے پتوں کو چبانے سے شراب کی بدبو اور منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے اور دانتوں کے درد کو آرام ملتا ہے۔

کھانسی ودمہ: اس کا سفوف دو گرام شہد کے ہمراہ چاٹنا کھانسی ودمہ کے لئے مفید ہے۔

جوڑوں کا درد: اس کے پتوں کو پیس کر جوڑوں کے درد والی جگہ پر لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

چوٹ کا علاج: اس کی جڑ کو عرق گلاب میں جوش دے کر پلانا ہر قسم کی چوٹ اور پٹھوں کی چوٹ میں از حد مفید ہے۔ ایسی چوٹ جس کا پتہ نہ چلے، اُس کو بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

بادرنجبویہ کے آسان طبی مجربات

شربت احمد شاہی: بادرنجبویہ (بلی لوٹن)، پھول نیلوفر، بیج فرنجمشک، ہرڑ کابلی، افتیموں، بسفائج فستقی، فرنجمشک کے پتے، اسطوخودوس، سنا مکی، ہر ایک 9 گرام، گل بنفشہ 6 گرام، پھول گلاب ½4 گرام، گاؤزبان 20 گرام۔
سب دواؤں کو ایک رات پانی میں بھگو دیں اور صبح کو جوش دے کر مل چھان کر مصری 250 گرام، عرق گلاب 250 گرام کا اضافہ کر کے شربت کا قوام تیار کریں۔

خوراک: 20 سے 40 گرام تک پانی ملا کر استعمال کریں۔
سوداوی امراض بالخصوص مالیخولیا اور دائمی قبض میں مفید ہے۔

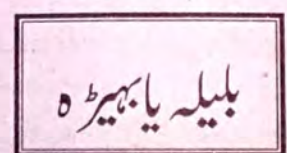
نوٹ: یہ شربت احمد شاہ کے لئے تیار کیا گیا تھا اس لئے اسی نام سے اب تک مشہور ہے۔
(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

شربت بادرنجبویہ: سوداوی اور بلغمی مواد کو نکالتا ہے۔ دماغ کا تنقیہ کرتا ہے اور دماغی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ قلب کو بھی قوت دیتا ہے۔
بادرنجبویہ، بسفائج، گاؤزبان ہر ایک 15 گرام، اسطوخودوس 80 گرام، سب دواؤں کو 250 گرام پانی میں جوش دے کر مل چھان کر چینی 500 گرام شامل کر کے شربت کا قوام بنائیں۔

خوراک: 20 گرام ہمراہ عرق گاؤزبان 25 گرام میں شامل کر کے دیں۔

دیگر: گاؤزبان، پھول گاؤزبان ہر ایک 40 گرام، بادرنجبویہ، صندل سفید ہر ایک دس گرام، عرق گلاب، عرق بید مشک، عرق گاؤزبان ہر ایک 500 گرام، چینی سفید ایک کلو۔ پہلی چاروں دواؤں کو چار پہر تک عرقوں میں بھگوئیں۔ پھر دو جوش دے کر مل چھان کر چینی سفید ملا کر شربت بنا لیں۔ 30 گرام صبح، 30 گرام شام کو دوگنا پانی ملا کر استعمال کریں۔ دل کی تقویت و مالیخولیا مراقی کے لئے مفید ہے۔ خاص طور پر منضج ومسہل کے بعد دیا جائے تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔

کشتہ جات میں بلی لوٹن کا استعمال

کشتہ جست: جست مصفیٰ کو ایک لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر چولہے پر چڑھائیں اور تھوہر کے ڈنڈے سے ہلاتے رہیں اور بلی لوٹن (بادرنجبویہ) کے پتوں کو سفوف کر کے تھوڑا تھوڑا کر کے جست پر چھڑکتے رہیں۔ جب جست کشتہ ہو جائے تو بلی لوٹن کے پانی کے ساتھ کھرل کر کے رکھ لیں۔
ایک رتی یہ کشتہ بالائی میں دینے سے پھوڑے پھنسیاں اور خارش وغیرہ جلدی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

بلیلہ یا بہیڑہ

مختلف نام: مشہور نام بلیلہ - ہندی بہیڑہ، بہیرا، فناس - سنسکرت وبھیتک، کرش پھل، آکھش، کل ڈرم، بھرت درن، کلیو گاپ - گجراتی بہیڑہ، بیرا - مرہٹی بیڑا - بے ہاڑا، وہانگ، بہیلا - کرناٹکی توڑے، تاڑے، تورتے، کامی - بنگالی بہڑا - پنجابی بہیڑہ - فارسی بلیلہ - لاطینی ٹرمینلیا - بلیریکا (Termina Lia Belerica) اور انگریزی میں میرو بلانس

بلیریکا (Myroblans Belerica) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت 60 فٹ سے 100 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے بڑ کے پتوں کی طرح، پھول آم کے بور کی طرح ننھا سا زردی مائل خاکستری رنگ کا اور بودار، پھل قدرے لمبائی لئے ہوئے گول جس کی رنگت خاکی مائل بھوری ہوتی ہے۔ درخت سے ببول کے درخت کی مانند گوند کی طرح زرد رنگ کا گوند بھی نکلتا ہے۔

ذائقہ: تازگی کی حالت میں ترش و کسیلا، خشک ہونے پر ترش اور بدمزہ ہوتا ہے۔ مغز تخم بلیلہ کا ذائقہ شیریں فندق کی طرح ہوتا ہے۔

مزاج: پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک، بعض اسے دوسرے درجہ میں سرد و خشک کہتے ہیں اور بعض تیسرے درجہ میں خشک مانتے ہیں۔ آنتوں و مقعد کے لئے مضر ہے۔ شہد خالص اور شکر سے اس کی مضرت زائل کی جا سکتی ہے۔ ہرڑ سیاہ ½ حصہ اس کا بدل ہے۔

خوراک: تین گرام سے دس گرام تک غیر زہریلی دوا ہے، مغز تخم بلیلہ زہریلا اثر رکھتا ہے اس لئے اسے دوائی میں استعمال نہیں کیا جاتا۔ بلیلہ کے مجربات درج ذیل ہیں:

کھانسی: بلیلہ 2 گرام سفوف بنا کر سفوف ہلیلہ (ہرڑ) کے ساتھ پھانکنا کھانسی کو دور کرتا ہے۔

آنت اترنا: اس کے درخت کی اندرونی چھال پیس کر خصیوں میں آنت اتر آئے تو اس پر لیپ کرنا فوری اثر کرتا ہے۔

پرانے دست: بریاں کیا ہوا بلیلہ (بہیڑہ) پرانے دستوں کے لئے مفید ہے۔

سرمہ محافظ چشم: ڈلی کا لا سرمہ 250 گرام، کوئلوں کی آگ میں خوب گرم کر کے 500 گرام آب ترپھلہ (ہرڑ بہیڑہ آملہ) میں بجھا دیں، جب تمام پانی سرمہ میں جذب ہو جائے تو جس قدر سرمہ کا وزن ہو اس کا ⅛ حصہ پھٹکری گلابی اور $\frac{1}{16}$ حصہ کافور خوب ملا کر کھرل کریں۔ سلائی سے آنکھوں میں لگائیں، آنکھوں کے تمام امراض کے لئے مفید ہے۔

معجون نجاح: ہرڑ، بہیڑہ، آملہ ہر ایک 3½ گرام، بسفائج فستقی، افتیموں ولایتی، اسطوخودوس، تربد سفید ہر ایک 1½ گرام، کوٹ چھان کر شہد جملہ ادویہ سے سہ چند کا قوام کریں اور ادویہ ملا کر معجون تیار کریں۔ تین گرام ہمراہ تازہ پانی صبح کے وقت استعمال کریں۔ سوداوی امراض میں بہت مفید ہے۔

نوٹ: بہیڑہ بازار سے خرید کر پرانا اور جلا ہوا یا جس کو کیڑا لگا ہوا ہو، وہ استعمال نہ کریں بلکہ جو موٹے گودے والا ہو اور سبزی مائل بھورے رنگ کا ہو، وہ استعمال کریں۔ طب یونانی میں اطریفل صغیر، اطریفل کبیر اس کے خاص مرکبات ہیں۔ آیورویدک میں لوہ آسو اس سے تیار کیا جاتا ہے۔

بلیلہ (بہیڑہ)، ہرڑ، آملہ

میرے مطب کی تین جڑی بوٹیاں

اس مالک کا لاکھ لاکھ شکر ہے جس کی مہربانی سے دیسی ادویات کے ذریعے خلق خدا کی خدمت کامیاب رہی۔ اس سلسلہ میں بھائی ڈاکٹر ہری چند ملتانی کا آدیش ہے کہ "جڑی بوٹیوں کا انسائیکلو پیڈیا" کے لئے اپنے انوبھو ہر ایک حکیم، وید پیش کرے۔ اس سلسلہ میں میرے ناچیز تجربہ میں جو ادویات اور جڑی بوٹیاں آئی ہیں اور کامیاب ثابت ہوئی ہیں اور جن سے بیمار، معذور مریضوں نے شری راج گوپال رائے ارو گیہ مندر دواخانہ خانگی کے ذریعہ فیض پایا ہے۔ اُس کو آپ کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔ مجھ سے زیادہ قابلیت رکھنے والوں کی کمی نہیں لیکن جو مجھے تجربہ ہوا ہے اس کو اپنے سامنے پیش کرنا ہی چاہئے کہ اس سے ہماری علمی قابلیت بڑھتی ہے اور تجربہ وسیع ہوتا ہے۔ طبیب کا فرق اوّلین خدمت خلق ہے۔ لہٰذا اپنے دماغ کو ہمیشہ فیض رسائی مریضان کے کام میں مصروف رکھئے۔ نئی نئی دوا کھوجتے رہئے اور ساتھ ہی اپنے دل کو اس مالک دو جہاں کی طرف رجوع رکھئے، اگر یہ کیفیت چوبیس گھنٹوں کے لئے قائم ہو گئی تو آپ حقیقت میں خلق خدا کو شفا بخش سکیں گے اور اپنے فرض کی تکمیل کر کے اپنے مالک کی برکت حاصل کر سکیں گے۔

میں ذیل میں ان ادویات پر روشنی ڈالوں گا جنہوں نے سنکٹ کال میں میرا اور میرے مریضوں کا اُپکار کیا۔

بلیلہ۔ بہیڑہ

بہیڑہ کو گھی میں غوطہ دے کر گیہوں کے آٹے میں لپیٹ کر بھوبل میں دس تا بیس پھل دبا دیں۔ ایک گھنٹہ سینکیں، جب آٹا بادامی سرخ ہو جائے نکال کر رکھ لیں اور بیج علیحدہ کر کے پوست بہیڑہ کے ٹکڑے کر کے محفوظ کر لیں۔ جب بھی کوئی کھانسی یا دمہ کا بیمار آئے، ایک ٹکڑا بہیڑا اور ایک ٹکڑا مصری کی ڈلی داڑھ میں دبا کر رس چوسیں، ازحد مفید ہے۔

دمہ: اوپر والے نسخہ میں مغز بیجوں سے نکلے ہوئے باریک پیس لیں۔ ½ رتی سے ایک رتی، اکر دھوج ½ رتی، مرجان جواہر یا سادہ آدھی رتی شہد میں ملا کر دن میں تین بار چٹائیں۔ دمہ کے لئے مفید ہے۔

خشک کھانسی: سفوف بہیڑہ چھ گرام، تالیسادی چورن 6 گرام، کو 20 گرام شہد میں ملا کر رکھ لیں اور جب سانس اور کھانسی کا دورہ ہو تو قریباً 1½ گرام چاٹ لیں۔ آن واحد میں سکون ملتا ہے۔ اس طرح ترپھلہ چھ گرام بھی استعمال کیا ہوں۔ انتہائی خشک کھانسی جو گرمی سے ہو، اس میں ستوپلادی چورن 6 گرام، ترپھلہ چورن 6 گرام، روغن بادام دس گرام یہ سب شہد 20 گرام میں ملا کر ایک تا دو گھنٹہ کے وقفہ سے چٹاتے رہیں۔ آرام ہو گا۔

بلغمی بخار: کھانسی کی شدت ہو تو سفوف بہیڑہ ایک گرام، گوڈنتی بھسم ایک رتی، کشتہ قرن الائیل ایک رتی۔ صبح، دوپہر، شام شہد میں استعمال کرائیں۔ آرام ہو گا۔

••••••••••••••••••

Contents

بندال

مختلف نام: اردو بندال ڈوڈہ، بندال، کڑوی بندال- فارسی خیار خر، خیار دشتی- بنگالی گھوشالتا- گجراتی کگربیلا- ہندی بندال- کھنکھر بیل- سنسکرت دیو دالی، جی موت- لاطینی لفا ایکی نیٹا (Luffaechi Nata) لفا بندال (Luffa Bandaal) اور انگریزی میں برسٹلی لوفا (Bristly Lufa) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک مشہور جنگلی بوٹی ہے۔ اس کی بیل ہوتی ہے جو اکثر اپنے نزدیک والے درخت پر چڑھ جاتی ہے اور اس سے لپٹ کر پرورش پاتی ہے۔ اس کے پتے ککڑی کے پتوں سے مشابہہ ہوتے ہیں۔ اس کا پھل جائفل یا چڑیا کے انڈے کے برابر ہوتا ہے۔ یہ جب تک کچا رہتا ہے تو سبز رہتا ہے لیکن خشک ہونے پر زرد ہو جاتا ہے۔ ان پھلوں پر باریک اور نازک کانٹے ہوتے ہیں۔ یہ پھل ہلکا اور اسفنج کی طرح نرم ہوتا ہے۔ پھل کا اندرونی حصہ پرندوں کے گھونسلے کی مانند جالی دار ہوتا ہے۔ اس جالی دار حصے کے اندر خانے ہوتے ہیں اور ان خانوں میں بیج ہوتے ہیں۔ ان بیجوں کی شکل چپٹی سی ہوتی ہے۔ بندال کی بکل کے پھل، پتوں اور جڑوں کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، اس کے علاوہ اس کے ہر حصے میں ایک خاص قسم کی تیز بو پائی جاتی ہے۔ یہ بوٹی گجرات، بمبئی، ڈیرہ دون، ہماچل، پنجاب، ہریانہ، دہلی اور پہاڑی علاقوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ یہ بیل برسات کے موسم میں جولائی اگست میں پیدا ہوتی ہے۔ ستمبر اکتوبر میں اس پر پھل آ جاتے ہیں اور دسمبر کے آخر میں یہ خشک ہو جاتی ہے، لیکن زمین میں اس کی جڑیں پھیلی رہتی ہیں اور موسم برسات میں اس پر پھر بہار آ جاتی ہے۔

عام طور پر اس کے پھل ہی دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں، پھلوں کے علاوہ اس کی جڑ اور پتوں کا رس بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بندال دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک سفید پھول والی، ایک زرد پھول والی، سفید پھول والی عام طور پر دیکھنے میں آتی ہے لیکن زرد پھول والی ہمارے دیکھنے میں نہیں آئی ہے۔

مزاج: گرم درجہ سوم میں اور خشک درجہ دوم میں۔

مقدار خوراک: یہ ایک زہریلی بوٹی ہے۔ اس کو نہایت ہوشیاری سے کام میں لائیں۔ عام حالات میں تین گرین سے پندرہ گرین تک ہی استعمال کر سکتے ہیں۔

فوائد: بندال کا استعمال جسمانی سوجن، یرقان، پیٹ یا جسم کے کسی حصہ میں پانی پڑ جائے، پانڈو روگ اور پیٹ کے کیڑوں کو مفید ہے، قے آور ہے اور بواسیر میں فائدہ مند ہے۔

بندال کے مرکبات درج ذیل ہیں:

جلودھر (ڈراپسی): جسم کے کسی حصہ میں پانی پڑنے اور دیگر امراض جگر کی وجہ سے مریض کے تمام جسم میں ورم ہو جائے تو اس بوٹی سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ورم کیسا ہی ہو، مالک دو جہاں کے فضل سے بہت جلد دور ہو جائے گا۔

بندال 100 گرام، سونٹھ 20 گرام، سناء مکی 30 گرام، تربد سفید 10 گرام، سونف 20 گرام، اجوائن 30 گرام، دار چینی 10 گرام۔ سب کو کوٹ کر دو کلو پانی میں بھگو کر بذریعہ بھبکہ عرق کشید کریں۔

خوراک: 10 گرام صبح، 10 گرام دوپہر اور 10 گرام شام کو پلائیں۔

دمہ و کھانسی: بندال کے پھلوں میں نمک سیندھا بھر کر اوپر کسی چیز سے ڈھانپ دیں اور توے پر رکھ کر نیچے آگ تیز کر دیں۔ جب جل جائے تو اس کو پیس کر شیشی میں رکھیں۔ ایک رتی سے دو رتی (دو گرین سے چار گرین)، شہد دو گرام عرق برگ پان میں ملا کر چاٹ لیں۔

بواسیر: بندال کا پھل پانی میں گھوٹ کر اسے گھی سے چرب کر کے ٹکیہ بنائیں اور بواسیری مسوں پر باندھیں۔ مسے اس سے مرجھا جائیں گے۔ اس کے علاوہ اگر بندال کو صبح و شام دہکتے انگاروں پر ڈال کر دھونی دے دی جائے تو بواسیری مسے بالکل سکڑ جائیں گے۔ سوجن کی حالت میں بواسیر کے مسوں کو بندال کے پھلوں کے جوشاندے سے دھوئیں۔ سوجن میں کمی ہو جائے گی۔

یرقان: بندال کے پھل کو پانی میں پیس کر ناک میں ٹپکائیں۔ ناک سے زرد رطوبت خارج ہو کر یرقان دور ہو جاتا ہے۔ دو دو قطرے ڈالنے کے بعد فوراً چارپائی سے اٹھ کر چلنا چاہئے۔ یہ خیال رہے کہ دوائی حلق میں نہ چلی جائے۔

غشی: بندال ایک گرام، نوشادر 5 گرام، کلونجی 5 گرام، نک چھکنی 5 گرام، مرچ سیاہ 5 گرام۔ سب کو کوٹ پیس کر خوب باریک کر کے کپڑ چھان کر لیں اور ایک شیشی میں رکھیں۔ غشی و سکتہ کی حالت میں اس کی نسوار دینے سے فوراً ہوش آ جائے گا۔

روغن بندال: بندال کے پنچانگ کو کوٹ کر رس نچوڑ لیں اور برابر تلی کا تیل ڈال کر جوش دیں۔ جب پانی جل جائے اور تیل رہ جائے تو تیل کو چھان کر رکھ لیں۔ یہ تیل تمام امراضِ جلد میں مفید ہے۔ کنٹھ مالا اور کوڑھ کے زخموں تک کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ زبردست انٹی سیپٹک (Antiseptic) ہے۔

ماڈرن ریسرچ: بندال کا پھل یا تنے کا ٹنکچر استعمال کیا جائے تو جگر، تلی بڑھ جانے اور جلودھر (ڈراپسی) میں مفید ہے۔ اس کا ٹنکچر ریکٹی فائیڈ سپرٹ میں ایک اور بیس کی نسبت سے تیار کرنا چاہئے۔ اس کی مقدار خوراک 10 سے 20 بوند تک استعمال ہو سکتی ہے۔ اس کا خیساندہ تیار کرنے کے لئے دو باریک کٹے ہوئے پھلوں کو 20 اونس پانی میں بھگونا چاہئے۔ اگر مرض پرانا ہو تو آہستہ آہستہ اس کی خوراک میں اضافہ کرنا چاہئے۔ گردن، پشت یا سرین پر ذیابیطس کے باعث کاربنکل اور گندے زخموں کے لئے مانع عفونت لوشن کے طور پر اس کا خیساندہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے بہت ہی اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

خرابی جگر کے باعث ہونے والے جلودھر میں یہ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے بہت مفید ہے۔ جلودھر کے پرانے مریض بھی اس کے دو ہفتہ کے استعمال سے بالکل مکمل طور پر شفایاب ہو گئے۔ اس کی خوراک کی مقدار کو آہستہ آہستہ بڑھایا جائے۔

Contents

ہومیو پیتھک استعمال: جگر کی خرابیوں کے باعث ہونے والے جلودھر اور ملیریائی بخاروں کی وجہ سے جگر اور تلی بڑھ گئی ہو تو اس کا استعمال بلاخوف وخطر کیا جاسکتا ہے۔ بواسیری مسوں پر خارجی طور پر اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کا ٹنکچر ہومیو پیتھک فارمولا کے مطابق بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

••••••••••••••••••

بندال

مختلف نام: اردو بندال ڈوڈہ- ہندی بندال، دیودالی-سنسکرت دیودالی- مراٹھی دیودالی- گجراتی کگڑبیل- بنگالی دیوتاڑا- تیلگو پانیورا- لاطینی لوفا اکی ناٹا اور انگریزی میں برسٹلی لوفا (Bristly Lufa) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کی شاخ ہندوستان کے کئی صوبوں میں برسات کے موسم میں کھیتوں کی باڑ پر یا درختوں پر پھیلی ہوئی ملتی ہے۔ یہ ہندوستان میں گجرات، سندھ، ممبئی، بنگال، بہار اور اُتر پردیش میں پائی جاتی ہے۔

شناخت: اس کے پتے کڑوی توری کی مانند لیکن چھوٹے چھوٹے پانچ کونے والے دندانے دار اور دونوں طرف سے کھردرے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول برسات کے موسم کے آخر میں کارتک کے مہینے میں آتے ہیں۔ اس کا پھل گکوڑے کی طرح لمبا، گول ایک سے ڈیڑھ انچ لمبا ہوتا ہے۔ کچی حالت میں ہرا، پکنے پر یا سوکھنے پر پیلے یا بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل کے منہ پر باریک ڈھکن سا ہوتا ہے جو موسم سرما میں پک کر سوکھ جانے پر خود بخود گر جاتا ہے اور پھل کے اندر سے ریشے والے تین سوراخوں سے اس کے بیج نکل پڑتے ہیں۔ پھل میں بیج چھوٹے چھوٹے اور تعداد میں تقریباً 16 چپٹے، نرم اور گول ہوتے ہیں۔ اس بیل کے پانچوں حصے کام میں لائے جاتے ہیں۔ بازار میں پنساریوں کے سوکھے پھل اور بیج ملتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں میں ایک تیل ہوتا ہے جو خاص کڑوا نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ اس کے پنچانگ میں اندرائن یا کڑوی توری کے ست جیسا ست پایا جاتا ہے۔ جو قے اور دست لاتا ہے۔

فوائد: جانڈس (یرقان)، سردرد، ملیریا بخار، بواسیر، چمڑی (جلد) کے امراض اور وجع المفاصل وغیرہ امراض میں مفید ہے۔

بندال کے مفید اور آزمودہ مجربات

بواسیر: اس کے بیج اور سیندھا نمک برابر برابر ملا کر دونوں کو پیس کر بواسیر کے مسوں پر لیپ کرنے سے مسے ختم ہو جاتے ہیں۔

دیگر: اس کے بیجوں کا پتال جنتر کے ذریعے تیل نکال کر بواسیر کے مسوں پر لگانے سے پندرہ دن میں مسے دور ہو جاتے ہیں۔

کنٹھ مالا: اس کے بیجوں کو پانی کے ساتھ پیس چھان کر رس نکالیں، اس رس کے ایک یا دو قطرے میں چار قطرے بچے کا پیشاب ملا کر کان میں ڈالنے سے فائدہ ہوگا۔

دردسر: اس کے سوکھے پھولوں کو پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور اس میں لونگ کا سفوف ملا کر سورج نکلنے سے پہلے بطور نسوار دینے سے سردرد غائب ہو جاتا ہے۔

دست: اس کے پھولوں کو پیس کر گڑ ملا کر بتی بنائیں۔ اس بتی کو گدا میں رکھنے سے اس مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

بخار: بندال کے پھول، کٹکی اور ست گلو دس دس گرام لے کر کوٹ پیس کر چھان لیں اور کالی پاڈھل کے رس میں گھوٹیں۔

مقدار خوراک: ایک گرام کی مقدار میں شہد خالص میں ملا کر دیں، اس سے موسمی بخار دور ہو جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: اس کے پانچ پھولوں کو تھوڑے سے پانی میں گھوٹ کر چھان کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے زائل ہو جاتے ہیں۔

پھوڑے پھنسی: پھوڑے پھنسی میں اس کی جڑ کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جلد کے امراض: اس کے پھلوں کے یا پنچانگ کے رس میں سہاگہ پیس کر لگانے سے داد میں اور باؤچی گھوٹ کر لگانے سے سفید داغوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ وکھانسی: بندال کے پھلوں میں نمک سیندھا بھر کر اوپر کسی چیز سے ڈھانپ دیں اور توے پر رکھ کر نیچے آگ تیز کر دیں۔ جب جل جائے تو اس کو پیس کر شیشی میں رکھیں۔ ایک رتی سے دو رتی (دو گرین سے چار گرین) شہد دو گرام عرق برگ پان میں ملا کر چاٹ لیں۔

روغن بندال: بندال کے پنچانگ کو کوٹ کر رس نچوڑ لیں اور برابر تلی کا تیل ڈال کر جوش دیں۔ جب پانی جل جائے اور تیل رہ جائے تو تیل کو چھان کر رکھ لیں۔ یہ تیل تمام امراض جلد میں مفید ہے۔ کنٹھ مالا اور کوڑھ کے زخموں تک کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ زبردست انٹی سپٹک ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

بنفشہ

مختلف نام: بنفشہ۔ ہندی بنفشہ۔ سنسکرت بنپشا۔ بنگالی و مرہٹی وِپسا۔ سندھی بنفشو۔ انگریزی میں بنفشہ کو وائلٹ لیوز (Violet Leaves) اور گل بنفشہ کو وائیولیٹ فلاورز (Violet Flowers) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا بالشت ڈیڑھ بالشت اونچا ہوتا ہے، اس کی شاخیں پتلی نازک اور ٹیڑھی ہوتی ہیں۔ پتے صنوبری شکل کے مہندی کے پتوں کی طرح مگر حجم میں اس سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ ہلکے اور ارغوانی رنگ کے تیز خوشبودار ہوتے ہیں۔ جو بنفشہ نیپال سے آتا ہے اس کے پھول چھوٹے اور زرد رنگ کے ہوتے ہیں لیکن بنفشہ کے لاجوردی رنگ کے ہوتے ہیں۔

طبعت پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں تر۔ بعض پہلے میں سرد تر کہتے ہیں اور بعض کے نزدیک پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔ خوراک چار ماشہ سے چھ ماشہ تک جوشاندہ کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔

فوائد: نزلہ، زکام، کھانسی کے لئے بہت مفید ہے۔ قبض و سر درد کے لئے گل بنفشہ برابر چینی کے ہمراہ سفوف بنا کر رات کو سوتے وقت 9 ماشہ سفوف گرم پانی کے ہمراہ کھائیں۔ قبض کی معمولی شکایت اور درد سر کے لئے بنفشہ اور پھول گلاب سرکہ کے ہمراہ گھوٹ کر ورم گلو پر ضماد کریں۔ مفید ہے۔ بخار کے لئے ایک ڈرام گل بنفشہ، گرم پانی ایک پائنٹ میں بھگو کر خیساندہ کے طور پر ایک سے دو اونس کی مقدار میں پلانا بخار کو دور کرتا ہے۔

بنفشہ کے مرکبات

شربت بنفشہ: گل بنفشہ تین تولہ رات کو پانی میں بھگوئیں اور صبح جوش دے کر صاف کر لیں اور ایک سیر چینی سفید ملا کر قوام تیار کر لیں۔

خوراک: چار تولہ ہمراہ عرق گاؤزبان بارہ تولہ استعمال کریں۔

فوائد: نزلہ، زکام، کھانسی، بخار کے لئے مفید ہے۔ کان درد، آنکھ درد اور سر درد کے لئے بھی مفید ہے۔

جوشاندہ بنفشہ: گل بنفشہ چھ ماشہ، عناب سات دانہ، لسوڑیاں گیارہ دانہ۔ سب کو پانی میں جوش دیں اور حسب ضرورت مصری ملا کر پئیں۔ بند زکام کے لئے از حد مفید ہے۔

خمیرہ بنفشہ: گل بنفشہ دس تولہ لے کر رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح جوش دے کر ایک سیر قند ملا کر قوام بنا لیں۔ چار تولہ خمیرہ بنفشہ ہمراہ بارہ تولہ عرق گاؤزبان استعمال کریں۔ امراض سینہ، کھانسی، نزلہ، نمونیہ وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

دیگر: گل بنفشہ ایک پاؤ رات کو پانی میں بھگوئیں اور صبح جوش دے کر آدھ سیر چینی ملا کر قوام بنا لیں۔

خوراک: ایک تولہ عرق گاؤزبان یا مناسب بدرقہ سے استعمال کرائیں۔ ملین ہے، صفرا کو نکالتا ہے اور نمونہ کے لئے مفید ہے۔

تیل بنفشہ: گل بنفشہ ایک تولہ رات کو گرم پانی میں بھگوئیں، صبح خفیف جوش دے کر ملے بغیر چھان لیں اور روغن کجھ پانچ تولہ شامل کر کے اس قدر جوش دیں کہ پانی خشک ہو جائے۔ دوبارہ چھان کر رکھ لیں۔ نیند لاتا ہے، دماغ اور سینہ کی خشکی دور کر کے تری پیدا کرتا ہے۔

نسوار زکام: بنفشہ کشمیری، پچھ، الائچی خورد، نک چھکنی، چاروں برابر کوٹ چھان کر رکھ لیں اور بطور نسوار استعمال کریں۔ زکام اور سر درد کے لئے مفید ہے۔

جوشاندہ نزلہ و زکام: گل بنفشہ ایک تولہ، گاؤزبان چھ ماشہ، عناب دس دانے، لسوڑیاں بائیس دانے، سونف چھ ماشہ۔ تمام ادویات کا سفوف تیار کر لیں۔

خوراک: چھ ماشہ کو دس تولے پانی میں ڈال کر دو تولے مصری ملا کر آگ پر گرم کریں۔ چھان کر نیم گرم پی لیں۔ اس کی تین چار خوراک سے نزلہ زکام کو بالکل آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: گل بنفشہ چھ ماشہ، تخم خطمی چھ ماشہ، لسوڑیاں گیارہ عدد، گاؤزبان چھ ماشہ، پھول نیلوفر پانچ ماشہ، ململیٹھی چھلی ہوئی تین ماشہ، بی دانہ تین ماشہ۔ سب کو پندرہ تولہ پانی میں تر کر کے صبح دو تولہ چینی ڈال کر دیں۔ نئے و پرانے نزلہ کے لئے نہایت مفید ہے۔

سفوف بنفشہ: بنفشہ پانچ تولے باریک کر کے اس میں آدھی چھٹانک چینی ملا لیں۔ خوراک 9 ماشہ ہمراہ دودھ رات کو دیں۔ قبض کھولتا ہے اور پاخانہ صاف لاتا ہے۔

بنفشہ کی چائے: ملیٹھی چھلی ہوئی، عناب، الائچی، جاوتری، مگھاں، لونگ، سونٹھ، تلسی، دارچینی اور بنفشہ سب کو ملا کر چائے تیار کی جاتی ہے، یہ چائے انفلوئینزا کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

بَن ککڑی

مختلف نام: مشہور نام بن ککڑی۔ سنسکرت ہنس پادی۔ انگریزی میں پوڈوفائی لم ایموڈی (Podo Phylium Emodi) یا انڈین پوڈوفائلم (Indian Podo Phylium) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: سردیوں میں ہمالیہ میں موجود گھاس کے میدان میں پیدا ہوتی ہے اور یہ مشہور ہے۔قدرت کے نظاروں کے پریمی وسیاح اسے دیکھ کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔دوسری طرف یہ جڑی بوٹیاں بہت ہی مفید بھی ہوتی ہیں۔پودے کا قد ایک سے دوفٹ تک، پھول کٹوری نما ہلکے نیلے یالال۔اکتوبر،نومبر میں اسے پھول لگتے ہیں۔

ہمالیہ کے گھنے جنگلوں کے سائے میں اکثر پیدا ہوتی ہے۔اس کے علاوہ شملہ، نینی تال،منصوری، کانگڑہ،کلواور چمبہ کے پہاڑی علاقوں میں اکثر پیدا ہوتی ہے۔

عام طور پر تنے پر دو یا تین پتیاں لگتی ہیں پھر اس پر لال رنگ کا پھل دیکھا جا سکتا ہے۔پھل خوش ذائقہ ہوتا ہے۔پرندے ہی بیجوں کو پھلوں سے نکال کر ادھر اُدھر بکھیر دیتے ہیں جس سے اس کے پودے کثیر مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔

مزاج: سردتر۔

مقدار خوراک: بقدر مناسب۔

فوائد: اس کے خشک پتوں کا سفوف ہلکے بخاروں کو دور کرتا ہے اور آنتوں کے کیڑے دور کر کے پیشاب جاری کرنے میں مفید ہے۔اس کی تاثیر مصفی خون ہے۔کئی اطباء اس کے سبز پتے مرچ سیاہ کے ساتھ پیس کر معدہ کی تقویت کے لئے کھلاتے ہیں۔ڈاکٹر تھارٹن نے اس کی مدد سے بہت سے جذام کے مریضوں کا بھی علاج کیا ہے۔

کینسر اور بن ککڑی: زمین میں دبی جڑ کا خاص حصہ ''پوڈو فائیلین ریجن'' کہلاتا ہے۔اس کا خاص رسائک حصہ ''پوڈو فائیلوٹاکسن'' ہے اور یہی پوڈو فائیلوٹاکسن کچھ خاص قسم کے کینسر کے علاج میں مفید ہے۔یہ مختلف تجربات سے ثابت بھی ہو چکا ہے کہ ہندوستانی پوڈو فائیلین ریزن کی مقدار درست مانی گئی ہے۔

بن ککڑی کی کاشت پہاڑی زمینوں پر جہاں بارش کافی ہوتی ہے، بخوبی ہو سکتی ہے اور دو سال میں اس کی جڑیں تیار ہو جاتی ہیں اور کاٹ کر بازار میں فروخت کی جا سکتی ہیں۔اس کی مصنوعی کاشت مشکل نہیں۔بیج اور قلم سے بھی تیار ہو جاتی ہے۔

••••••••••••••••••

بنولہ (پنبہ دانہ)

مختلف نام: اردو بنولہ، تخم کپاس، فارسی پنبہ دانہ۔ پنجابی وڑینواں۔ مرہٹی سرکی۔ مارواڑی کانکڑ۔عربی حب القطن۔انگریزی کاٹن سیڈ(Cotton Seed)اور لاطینی میں گوسپیم (سیپ)(SPP) (Gossupium) کہتے ہیں۔

شناخت: بنولہ کپاس کے پودے کے بیج ہیں۔لگ بھگ کالے رنگ کے ہوتے ہیں۔نوکدار بیضوی صورت کے ہوتے ہیں۔ان کے اندر مغز پایا جاتا ہے۔اس کا تیل بھی نکالا جاتا ہے اور تیل ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔بنولے گائے

بھینسوں کو کھلائے جاتے ہیں۔ان کے کھانے سے وہ دودھ زیادہ دینے لگتی ہیں اور اس سے وہ موٹی تازی ہو جاتی ہیں۔

مزاج: گرم درجہ دوم۔

مقدار خوراک: مغز بنولہ 3 سے 6 گرام۔

فوائد: منی (ویرج) پیدا کرتی ہے۔شیر خوار بچے کی حالت میں ماں کو دینے سے دودھ بڑھ جاتا ہے۔جالی ہونے کی وجہ سے چہرے کے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے اور اس کا چہرہ پر پانی سے لیپ کیا جاتا ہے۔بنولے آدمی کے جسم کو بھی طاقت دیتے ہیں اور مردانہ صحت کو بھی بڑھاتے ہیں۔ان کے لگاتار استعمال سے بدن موٹا و تازہ ہو جاتا ہے۔اگر کوئی کھانسی، دمہ کا مریض ہو اور کمزوری محسوس کرے تو ان کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

بنولے افیم اور دھتورے کے زہر کا بھی اتار ہیں۔اگر کسی شخص کو افیون یا دھتورہ کھلا دیا گیا ہو تو بنولوں کی گری 30 گرام پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

بنولہ کے مجربات درج ذیل ہیں:

1- گری بنولہ، گری بادام شیریں، پستہ، اخروٹ کی گری، کاجو، کھوپرہ گری، ہر ایک 100 گرام لے کر کوٹ لیں۔برابر چینی ملا کر ایک ایک چمچہ صبح و شام دودھ نیم گرم سے لیں۔جسم کو طاقت دیتا ہے اور مردانہ صحت کو بڑھاتا ہے۔یہ نسخہ صرف سردی کے موسم میں ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

2- بنولہ کی گری دس گرام لے کر پانی میں پیس کر ان کا شیرہ حاصل کریں۔اگر دودھ میں شیرہ نکال لیں تو زیادہ بہتر رہے گا۔پھر اسے حریرہ کی طرح پکائیں اور مناسب چینی ملا کر استعمال کریں۔مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔

3- ثعلب مصری، مغز پنبہ دانہ (بنولہ)، سنگھاڑے کا آٹا ہر ایک 3 گرام۔ان سب کو پیس کر 250 گرام دودھ گائے میں پکائیں۔جب گاڑھا ہو جائے تو چینی 20 گرام ملا کر پلائیں۔ویرج (منی) کے کیڑے پیدا کرنے کے لئے مفید ہے۔

4- گری بادام 8 عدد، گری بنولہ کا آٹا 9 گرام، خشخاش 9 گرام۔ان سب کو باریک کر کے دودھ میں پکا کر حریرہ بنا کر کھلائیں۔اس سے طاقت ملتی ہے، منی بھی پیدا ہوتی ہے۔آسان گھریلو علاج ہے۔جن آدمیوں کے منی کے کرم کم ہوتے ہیں ان کے لئے بے حد مفید ہے۔(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

5- گوند کیکر بریاں، آٹا خرما، سنگاڑا خشک ہر ایک آدھا کلو۔کوٹ چھان کر اور گری بادام شیریں، گری چلغوزہ (بیخ)، گری فندق ہر ایک 50 گرام۔علیحدہ علیحدہ پیس کر ترنجبین و شہد خالص 2½ کلو، کا قوام کر کے مذکورہ دواؤں کو شامل کریں اور بعد ازاں اس میں گری پنبہ دانہ (بنولہ) 12 گرام، لونگ 6 گرام، جاوتری، جائفل ہر ایک 3 گرام، کوٹ چھان کر ملائیں اور معجون بنا لیں۔خوراک 12 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

بہمن سُرخ وسفید

مختلف نام: مشہور نام بہمن-فارسی، عربی بہمن-ہندی ولایتی اسگندھ، بلوطا-برمی چیتیا آلو-لاطینی سینٹوریا بہمن لن (Centaurea Behn Linn) انگریزی بہمن سرخ، روٹ آف سینٹوریا بہمن (Root of Santauria Behman) بہمن سفید، روٹ سینٹوریا بہمن (Root of Centauria Behman) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: بہمن کی جڑ جس پودا سے حاصل کی جاتی ہے، وہ پودا کوہستان ارمن و خراسان میں پیدا ہوتا ہے اور یہیں سے جڑ درآمد کی جاتی ہے۔

شناخت: اس کی شاخوں پر پھولوں کا گچھا ہوتا ہے۔ پتے پھیلے ہوتے ہیں۔ اس کی صرف جڑ ہی استعمال میں لائی جاتی ہے۔ یہ ایک لعاب دار مخروطی جڑ ہے جو خوشبودار ہوتی ہے اور اوپر جھریاں پڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس کی دو قسمیں بہمن سرخ وسفید ہیں۔ اس لئے سرخ وسفید کی بجائے عام طور پر حکیم، وید نسخوں میں بہمنین لکھتے ہیں۔ دونوں قسم کے بہمن فوائد میں برابر ہیں اور ایک قسم دوسری قسم کی بدل ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: جریان، سرعت واحتلام وغیرہ امراض میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ مفرح ومقوی دل ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ گردے ومثانہ کی پتھری کے لئے بھی مفید ہے۔ اکثر مقوی باہ نسخہ جات میں بہمن سفید وسرخ شامل کئے جاتے ہیں۔

بہمن کے آسان وآزمودہ مجربات

سفوف بہمنین: بہمن سرخ، بہمن سفید ہرایک 20 گرام، خصیۃ الثعلب، موصلی سفید ہرایک 50 گرام، چینی سفید 150 گرام۔

کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ 10 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں۔

سفوف جریان: بہمن سرخ، بہمن سفید، موصلی سفید، ثعلب مصری پنجہ، تخم ریحان، تال مکھانہ، سمندر سوکھ، شقاقل مصری، تخم کونچ، موچرس، موصلی سفید، تودری سفید، تودری سرخ، ستاور ہرایک برابر برابر لے کر سفوف بنالیں اور تمام ادویہ کے برابر چینی ملالیں۔ خوراک 10 گرام صبح اور 10 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ دونوں نسخے جریان کے لئے مفید

خمیرہ گاؤزبان سادہ: بہمن سرخ، بہمن سفید، پھول گاؤزبان، دھنیہ خشک، چھلی ہوئی ابریشم مقرض، صندل سفید، تخم بالنگو، تخم فرنجمشک، بادرنجبویہ ہرایک 12 گرام گاؤزبان 35 گرام، دو کلو پانی میں رات کے وقت بھگو دیں۔ صبح کو جوش دیں۔ جب $\frac{1}{3}$ حصہ رہ جائے تو چھان لیں اور چینی ایک کلو وشہد خالص 250 گرام ملا کر قوام بنائیں اور لکڑی کے دستے سے اس قدر پھینٹیں کہ سفید ہو جائے۔ دس گرام کی مقدار میں پانی یا عرق گاؤزبان سے استعمال کریں۔ دل، دماغ اور نظر کو طاقت دیتا ہے۔ اس کو ہمیشہ کھانے سے خفقان اور دماغی پریشانی کو فائدہ ہوتا ہے۔

خمیرہ گاؤزبان عنبری: خمیرہ گاؤزبان سادہ کے مندرجہ بالا اجزاء میں اسطوخودوس، تودری سفید، تودری سرخ ہرایک 12 گرام بڑھا کر دو کلو پانی میں تر کر کے حسب معمول خمیرہ تیار کریں۔ بعدازاں عنبر دو گرام کو عرق کیوڑہ 12 گرام میں حل کر کے ملا دیں۔ خوراک 5 گرام سے 7 گرام تک ہمراہ تازہ پانی یا عرق گاؤزبان دیں۔ دل ودماغ کو طاقت دیتا ہے۔ خیرہ گاؤزبان سادہ سے زیادہ مفید ہے۔

خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا: اس نسخہ کے اجزاء بالکل وہی ہیں جو خمیرہ گاؤزبان سادہ کے ہیں مگر خیرہ گاؤزبان سادہ میں عنبر دو گرام، سچے موتی، یاقوت، زمرد، زہرمہرہ ہرایک تین گرام۔ عرق کیوڑہ میں خوب حل کر کے قوام میں داخل کریں۔ بعدازاں ورق چاندی، ورق سونا ہرایک 4 گرام شامل کریں۔

خوراک: 4 سے 5 گرام عرق گاؤزبان سے استعمال کریں۔ یہ بھی طب یونانی کی مشہور دوا ہے۔ دل ودماغ کو طاقت دیتا ہے۔ طلباء اور دماغی محنت کرنے والوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عودصلیب والا: اوپر لکھے گئے خمیرہ گاؤزبان عنبری کو تیار کرنے کے بعد اس میں جدوار، عودصلیب ہرایک 12 گرام باریک پیس کر اضافہ کریں۔

خوراک: 5 گرام ہمراہ تازہ پانی یا عرق گاؤزبان صبح کو دیں۔

مقوی دماغ ومقوی اعصاب ہے۔ دھڑ مارے جانے، منہ ٹیڑھا ہو جانے اور مورچھا وغیرہ عصبی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

دواالمسک معتدل: بہمن سفید، بہمن سرخ، پھول گلاب، ابریشم مقرض، دارچینی، درونج عقربی ہرایک 7 گرام، عود ہندی، بادرنجبویہ ہرایک 5 گرام، مصطگی، اُشنہ (چھڑیلہ)، دانہ الائچی چھوٹی ہرایک 4 گرام۔ صندل سفید، صندل سرخ، پھول گاؤزبان، دھنیہ خشک (چھلی ہوئی)، آملہ (گٹھلی دور کیا ہوا)، بیج خرفہ (چھلے ہوئے) ہرایک 12 گرام، زرشک 18 گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر دواؤں سے دوگنا چینی سفید، برابر وزن شہد خالص اور شہد کے برابر رُب سیب میٹھا یا میٹھے سیب کا رس لے کر قوام بنا کر شامل کر کے معجون تیار کریں۔ 4 سے 7 گرام صبح تازہ پانی سے دیں۔

دواءالمسک معتدل جواہر والی: مندرجہ بالا نسخہ میں معجون بننے کے بعد سچے موتی، کہرباشمعی ہرایک 4

Contents

گرام، کستوری خالص، عنبر ہرایک ایک گرام، کیسر 5 گرام، عرق کیوڑہ میں حل کر کے ملالیں۔

خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک ہمراہ عرق گاجر 50 گرام یا عرق سونف سے دیں۔

معجون جریان: بہمن سفید، جڑ پان، ستاور، موصلی سفید، موصلی سیاہ، ست گلو، آسگندھ ناگوری، گوند ڈھاک، سمندر سوکھ، گوند سہانجنہ، موچرس، مصطگی رومی، شقاقل، ثعلب مصری، الائچی خورد ہرایک دس گرام، چینی 160 گرام، شہد خالص 160 گرام۔

چینی اور شہد کا قوام بنائیں اور اس میں سب دوائیں کوٹ کر شامل کریں اور خوب اچھی طرح ملالیں۔ چھ چھ گرام یہ معجون صبح وشام دودھ نیم گرم کے ساتھ کھلائیں۔ جریان کا کامیاب علاج ہے۔

سفوف بہمن والا: جریان، احتلام، رقت اور سرعت کے لئے مفید ہے۔ بہمن سرخ، بہمن سفید، گوند ڈھاک، گوند کیکر، تال مکھانہ، کمرکس، تخم اوٹنگن، موصلی سیاہ، الائچی خورد، ثعلب مصری، تخم ریحان، چھلکا اسپغول ہرایک 10 گرام، تخم لاجونتی، پھلی ببول ہرایک 20 گرام، مصری کوزہ 50 گرام۔ بدستور سفوف بنائیں۔ (پھلی ببول وہ ڈالیں جس میں بیج نہ پڑے ہوں)۔ خوراک 6-6 گرام یہ سفوف صبح وشام 300 گرام دودھ کے ساتھ کھائیں۔

دیگر: بہمن سفید، بہمن سرخ ہرایک 12 گرام، چھلکا اسپغول 5 گرام، گوند کیکر 6 گرام، مغز تخم تمر ہندی بریاں 12 گرام، ثعلب مصری ایک گرام کوٹ چھان کر چینی سفید برابر وزن ملا کر صبح وشام 6 سے 9 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم سے دیں۔

سوپن دوش (احتلام) کے لئے مجرب ہے۔

سفوف بہمنین: بہمن سرخ، بہمن سفید، ہرایک 25 گرام، خصیۃ الثعلب، موصلی سفید ہرایک 60 گرام، چینی سفید 150 گرام، کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔

خوراک: 10 گرام صبح اور 10 گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم سے لیں۔ منی پیدا کرنے، گاڑھا کرنے اور مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

بہوپھلی

مختلف نام: مشہور نام بہوپھلی-عربی عقربیل-سندھی منڈھیری اور انگریزی میں کارچورس (Carchorus) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک بڑی اور دوسری چھوٹی۔ بڑی کا پودا لگ بھگ دو فٹ اونچا ہوتا ہے۔ لمبی لمبی پھلیاں اور زرد رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس کے پتے بانسہ کے پتوں کی طرح مگر دندانہ دار ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کو چبانے سے منہ میں لعاب بھر جاتا ہے اور پھلی توڑنے سے بھی لعاب سا نکلتا ہے۔ بہوپھلی کی چھوٹی قسم زمین پر بچھی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کے پتے چھوٹے اور پھلیاں بھی چھوٹی چھوٹی لگتی ہیں۔ اس کی پیدائش عام طور پر پتھریلی اور ریتلی زمین کے باغوں اور کھیتوں میں ہوتی ہے۔ یہ ساون کے مہینے کے شروع میں پہلی بارش ہونے کے بعد پیدا ہوتی ہے اور ماہ بھادوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔ ماہ اسوج میں پھول و پھل شروع ہو کر ماہ کاتک میں پھلیاں پک کر تیار ہو جاتی ہیں۔ چھوٹی بہوپھلی بڑی سے زیادہ مفید ہے۔ بہوپھلی کی پیدائش پنجاب و پڑوسی ممالک میں مذکورہ موسموں میں ہوتی ہے۔ بہوپھلی کا ذائقہ کڑوا اور تیز ہوتا ہے۔

مزاج: سرد وخشک بدرجہ دوم۔

مقدار خوراک: 5 گرام سے 6 گرام تک۔

فوائد: مردانہ طاقت بڑھانے، منی کو گاڑھا کرنے و پیدا کرنے کے لئے اس کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ کمزور و کم ہمت نوجوانوں کے لئے تو بہت ہی فائدہ مند ہے۔

بہوپھلی کے آسان وآزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

جریان واحتلام: آرد بہوپھلی، تخم ریحان، تخم بالنگو۔ پانی یا دودھ میں بھگو کر ایک یا دو بار روزانہ صبح وشام ایک ہفتہ استعمال کرائیں۔ جریان واحتلام ہمیشہ کے لئے دور ہو جائیں گے۔

سیلان: لاجونتی، موصلی سفید، بہوپھلی برابر برابر لے کر برابر چینی ملا کر سفوف بنالیں۔ تین گرام صبح اور تین گرام شام ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔ قبض دور کر کے اس دوا کا ستعمال کرائیں۔

پرانا کمر درد: آرد بھکوا، آرد بیخ (جڑ) آکسن، بہوپھلی، گوند کیکر۔ سب برابر لے کر گھی گائے میں بھون کر حسب ضرورت کھانڈ یا شہد ملا کر معجون یا پنجیری بنالیں۔ دس گرام صبح اور دس گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کرائیں۔ ایک ہفتہ کے اندر ہی فائدہ ہوگا اور کمر درد کے علاوہ عرق النساء وجوڑوں کے درد وہڈیوں کے درد کے لئے بھی مفید ہے۔

ورم لوزتین (ٹانسلز): یہ ایک ایسی خطرناک بیماری ہے جس سے گلے کے غدود یہاں تک متورم ہو جاتے ہیں کہ سانس کا آنا جانا رک جاتا ہے۔ اگر اس مرض میں مناسب علاج مہیا نہ ہو سکے تو انسان کا بچنا مشکل ہے۔ اس وقت یہ نسخہ استعمال کرایئے۔

بہوپھلی، عناب، نیلوفر، بنفشہ، گاؤزبان کا گاڑھا جوشاندہ بنا کر ٹھنڈا کر کے باریک کپڑے سے چھان لیں۔ پھر اس میں شربت شہتوت ملا کر دن میں حسب حالت مریض 25-25 گرام تین چار بار چٹا دیں اور درمیان میں رس آملہ، رس گاجر ایک دو بار پلا دیں۔ ورم لوزتین (ٹانسلز) کو تو ایک دو دن میں ہی فائدہ ہوگا۔ تیل کی اور ترش چیزوں سے پرہیز ضروری

ہے۔

ہڈی کو کچا کرنا: جب کسی کی ہڈی ٹوٹ جائے یا جوڑ اکھڑ جائے تو دانا لوگ اگر جوڑ لگا دیں اور ٹھیک نہ لگے تو پھر اس کو دوبارہ صحیح فٹ کرنے کے لئے پہلے کچا کر کے توڑنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایلوپیتھی کے سرجنوں نے جب ایک بار لگا دیا تو پھر اگر غلط لگ گیا تو کوئی چیز نہیں جس سے کچا کر کے توڑیں۔ ہمارے بزرگ اور عقلمند ہر کام میں بڑے ماہر تھے۔ اگر چہ وہ سائنسدان نہیں تھے۔ وہ غلط جوڑ کو دوبارہ کچا کر کے پھر صحیح طور پر ملا دیتے تھے۔

آرد، بہوپھلی اور جوار کوٹ کر تین چار بار گاڑھا لیپ لگا دیں۔ جوڑ خود بخود ڈھیلا ہو جائے گا اور پھر آسانی سے بلا تکلیف توڑ کر دوبارہ صحیح فٹ ہو جائے گا۔

درد کمر: خالص گھی، کھانڈ اور آٹا گندم برابر برابر لے کر اس کی پنجیری (حلوائے خشک) بنائیں۔ اس میں آدھا حصہ بہوپھلی کا سفوف قدرے گھی خالص میں بھون کر ملائیں۔ اس پنجیری کو صبح و شام 25-25 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ کھا لینے سے چند روز میں درد کمر دور ہو جاتا ہے۔ مردانہ طاقت بڑھ جاتی ہے۔ عورتوں کے سیلان میں بھی مفید ہے۔ 21 دن کا استعمال لازمی ہے۔

جریان: دس گرام بہوپھلی کو ½ کلو پانی میں خوب اچھی طرح رگڑ کر چھان کر پی لیا جائے۔ تین چار ہفتوں میں مکمل صحت حاصل ہوگی۔ دوران استعمال لال مرچ اور ترشی سے پرہیز لازمی ہے۔

سرعت: بہوپھلی کو کوٹ چھان کر کپڑ چھان کر لیں۔ ہر روز دس گرام سفوف 375 گرام نیم گرم دودھ کے ساتھ صبح، شام پھانک لیں۔ آپ دیکھیں گے کہ پاؤں کے نیچے روندی جانے والی یہ بوٹی کس قدر مفید ہے۔

بہوپھلی بوٹی کے آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

جریان: بہوپھلی، بیج اونٹکن، بیج کونچ، کمرکس، ثعلب مصری، موچرس، گوند کیکر، بیج بند، تال مکھانہ، تیج بل، تخم سروالی، موصلی سفید، سونٹھ ہر ایک دس دس گرام۔ کوٹ پیس کر 100 گرام خالص گھی میں بھونیں اور 100 گرام چینی اور 8 گرام کشتہ قلعی ملا کر محفوظ رکھیں۔ خوراک 6-6 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔ جریان سرعت اور احتلام کے لئے مفید ہے۔

دیگر: آرد سنگھاڑا، ثعلب مصری، موصلی سفید، تال مکھانہ۔ دانہ الائچی کلاں، موچرس، شقاقل مصری ہر ایک 20 گرام، بہوپھلی 70 گرام، چینی برابر وزن۔

کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک 6 گرام صبح اور 6 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم لیں۔ منی کو گاڑھا کرنے کے علاوہ سرعت و احتلام کا کامیاب علاج ہے۔

دیگر: بہوپھلی 50 گرام، ستاور 50 گرام، بہمن سفید، دارچینی ہر ایک 25-25 گرام، چینی 150 گرام۔ کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ خوراک 5 گرام صبح اور 5 گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔ سرعت، جریان و احتلام کے لئے

بیت ہی مفید ہے۔

دیگر: چھوٹی یا بڑی بہوپھلی جڑ کے ساتھ اکھاڑ کر سایہ میں خشک کر لیں۔ 5 گرام صبح اور 5 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

جریان، احتلام، سرعت و پیشاب کی نالی کی سوجن میں مفید ہے۔

درد کمر: سفوف بہوپھلی، اُڑد (ماش) کا آٹا 250-250 گرام لے کر ایک کلو گھی خالص میں بریاں کر کے ½ کلو چینی ملا کر صبح و شام 25 سے 50 گرام نیم گرم دودھ سے دیں۔ دوائی کھانے سے پہلے و بعد پانی نہ دیں۔

جب جریان: بہوپھلی چھوٹی یا بڑی ایک کلو لے کر ایک گھڑے پانی میں ڈال دیں۔ 24 گھنٹہ بعد قلعی دار دیگچہ میں ڈال کر دو تین جوش دے کر ہاتھ سے خوب مل چھان کر پکا لیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو نیچے اتار کر مندرجہ ذیل ادویات ملائیں:

سفوف دودھی خورد 50 گرام، دانہ الائچی خورد، طباشیر، کشتہ قلعی، ست گلو، ہر ایک دس دس گرام، باریک کر کے پانی کی مدد سے گولیاں بقدر نخود بنا لیں۔ ایک گولی ہر روز دودھ سے دیں۔ خدا کے فضل سے پرانے سے پرانا جریان دور ہو جائے گا۔

بہوپھلی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ قلعی: پہلے قلعی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو تلوں کے نغدہ میں اور اس کے بعد بہوپھلی کے نغدہ میں باری باری آگ دیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہو جائے گا جو اپنی قسم کا بہترین کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ نہایت مقوی ہے۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ مکھن یا بالائی دیں۔

کشتہ چاندی: چاندی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پہلے مائیں و مہندی کے سفوف میں رکھ کر ٹھیکرا میں آگ دیں۔ پھر بہوپھلی کے نغدہ میں دوسری آگ دیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ یہ مقوی دل و دماغ اور مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔ آدھی رتی کی مقدار میں ہمراہ بالائی دیں۔

دیگر: پترہ چاندی کو سو بار عرق گلاب میں بجھاؤ دے کر نغدہ بہوپھلی میں رکھ کر پانچ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اگر کوئی کمی رہ جائے تو دوبارہ آگ دیں۔ بہترین کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: آدھی رتی ہمراہ بالائی دیں۔ یہ کشتہ اعلیٰ درجہ کا مقوی اعضائے رئیسہ اور دافع جریان ہے۔

کشتہ مونگا: پہلے سنگترہ یا مالٹا کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا لیں۔ پھر بہوپھلی کے نغدہ میں ایک آگ دیں۔ سیلان، دل کی طاقت کے لئے استعمال کرا دیں اور کمزور و لاچار مریضوں کو صحت یاب کریں۔

Contents

خوراک: آدھی رتی سے ایک رتی ہمراہ مکھن یا بالائی دیں۔

•••••••••••••••••••

بہی۔سفرجل

مختلف نام: مشہور نام بہی۔عربی سفرجل۔سنسکرت سنچیحکا۔ہندی بہی۔مراٹھی بہی۔گجراتی موگ،لائیوے داتا۔بنگالی بہی دانہ۔انگریزی کوئنس (Quince) اور لاطینی میں سائیڈونیا ویلگرس۔پائرس سائیڈونیا (Pyrus Sydonia) کہتے ہیں۔

شناخت: بہی ایک لذیذ پھل ہے۔اس کا درخت درمیانے قد کا شاخ در شاخ پھیلا ہوا ہوتا ہے۔اس کی چھال بھوری،شاخیں ٹیڑھی میڑھی،پتے ارنڈ کی طرح گول،3 سے 4 انچ لمبے اور $1\frac{1}{2}$ انچ سے 3 انچ چوڑے اور اوپر سے چکنے،نیچے سے بھورے روئیں دار ہوتے ہیں،ہندوستان میں پنجاب،کشمیر،چنبہ،کانگرہ،سکم اور بھوٹان کی پہاڑیوں پر پایا جاتا ہے۔پڑوسی ممالک میں بھی ملتا ہے۔

پھول سفید یا گلابی مائل سفید،دو انچ چوڑے اور پانچ پنکھڑی والے ہوتے ہیں۔پھل سیب،ناشپاتی یا امرود کے برابر اندر سے پانچ حصوں میں تقسیم ہوتا ہے جس کے اندر بیج بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔پھل کچی حالت میں سبز رنگ کے اور پکے پرزرد رنگ کے وزنی اور خوشبودار ہو جاتے ہیں۔بیجوں کو ہی بہی دانہ کہا جاتا ہے۔یہ لمبے گول چپٹے و سرخی مائل بھورے ہوتے ہیں۔اس کا پھل جون جولائی میں پک جاتا ہے۔اس کا پھل تین قسم کا ہوتا ہے۔پہلا میٹھا جس کا مربہ بنایا جاتا ہے،جسے مربہ بہی کہا جاتا ہے۔دوسرا کھٹ مٹھا اور تیسرا ترش ہوتا ہے۔

سفرجل کے نام سے یونانی طب کی پرانی عربی کتب میں اس کا ذکر ملتا ہے۔برٹش فارماکوپیا میں بھی کافی پہلے بہی دانہ شامل تھا۔

مزاج: سرد و تر۔

مقدار خوراک: 25 سے 60 گرام تک۔رس 50 گرام شہد ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔

فوائد: مقوی دل و دماغ،مقوی معدہ و جگر،مفرح اور مقوی ہے۔قابض ہے۔پیشاب جاری کرتا ہے۔کمزوری دل،واسہال صفراوی،جگر کی گرمی،قے اور ابکائی میں مفید ہے۔تر ہونے کی وجہ سے پیاس بجھاتا ہے۔دل و دماغ کو طاقت دینے کے لئے کامیاب علاج ہے۔بہی کا شربت،رُب اور مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔مندرجہ بالا امراض کے لئے بہی کا رس،شربت یا مربہ کھلایا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: بہی میں معدنی مواد،نشاستہ و شکر،وٹامن سی،سیلک ایسڈ کے علاوہ کچھ ٹارٹرک ایسڈ کی مقدار

بھی پائی جاتی ہے۔

بہی کے مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

رُب بہی شیریں: بہی کو چھیل کر اور قاشیں کر کے بیج نکال دیں۔پھر قاشوں کو لکڑی کی اوکھلی یا پھل کا پانی نکالنے والی مشین میں رکھ کر رس نچوڑ لیں۔بعد ازاں اس قدر جوش دیں کہ $\frac{1}{4}$ حصہ رہ جائے۔تب اس کے برابر چینی ملا کر گاڑھا قوام بنائیں۔یہی رُب بہی ہے۔12 سے 25 گرام تک پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔معدہ کو طاقت دیتا ہے۔قے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔

مربہ بہی: بہی کو چھلکوں سے صاف کر کے صاف لکڑی کی سیخ سے گود کر پانی میں جوش دیں تا کہ بہی نرم ہو جائے۔جب بہی نرم ہو جائے تو خشک کر کے چینی سفید کے قوام میں ڈال دیں۔دوسرے روز قوام مع بہی اس قدر پکائیں کہ قوام درست ہو جائے۔اگر تیسرے روز قوام کچھ پتلا ہو جائے تو پھر پکا کر درست کر لیں۔اس کے بعد مرتبان میں محفوظ رکھیں۔

خوراک: 25 گرام مربہ بہی روزانہ استعمال کریں۔دستوں کو روکنے کے لئے مفید ہے۔

شربت بہی: میٹھی بہی کے چھلکے اتار کر اور دانے دور کر کے رس 375 گرام نکال لیں اور $\frac{3}{4}$ کلو چینی ملا کر شربت بنا لیں۔شربت تیار ہو جانے پر اتار کر رکھ لیں۔خوراک 25 سے 50 گرام تک دیں۔یہ دل اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔قے اور دستوں کے لئے بھی مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

بہی دانہ۔حب السفرجل

مختلف نام: مشہور نام بہی دانہ۔عربی حب السفرجل۔فارسی تخم سفرجل اور انگریزی میں کوئنس سیڈ (Quince Seeds) کہتے ہیں۔

شناخت: بہی کے لعاب دار بیج ہیں۔رنگ سیاہ و لال،ذائقہ لیس دار پھیکا ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

مزاج: سرد و تر درجہ دوم۔

فوائد: بہی کا لعاب گرم بخاروں،نزلہ زکام،زبان کی سوزش اور گرم کھانسی میں زیادہ تر استعمال ہوتا ہے۔حلق کی خشکی دور کر کے انتڑیوں کی سوجن و پیچش کو مفید ہے۔لسوڑوں کے ساتھ جوش دے کر نمونیہ میں پلاتے ہیں۔بہی دانہ میں نزلہ کو بہانے کی طاقت ہے۔بہی دانہ سل و دق کے علاوہ پیشاب کی نالی کی سوجن میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

Contents

10 گرام بہی دانہ کو 25 گرام پانی میں بھگو کر اس کا لعاب حاصل کر کے چینی ملا کر استعمال کرانے سے مندرجہ بالا تمام عوارضات میں مفید ہے۔ خشک کھانسی میں بیجوں کا لعاب پلاتے ہیں۔ منہ پکنے پر اس کے لعاب کے کُلّے کرانا بھی مفید ہے۔ پیشاب کی جلن و جریان میں بہی دانہ 5 گرام رات کے وقت 25 گرام پانی میں بھگو کر صبح اُس میں 10 گرام چینی ملا کر پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

بہی دانہ کے آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

شربت اعجاز: عناب بڑھیا 20 دانہ، لسوڑیاں 60 دانہ، کتیرا گوند کیکر ہر ایک 10 گرام، بہی دانہ 18 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، تخم خبازی، تخم خطمی، پھول نیلوفر، گل بنفشہ ہر ایک 24 گرام، بانسہ کے پتے $\frac{1}{2}$ کلو۔ گوند کتیرا اور گوند کیکر کے علاوہ سب دوائیں پانی $\frac{3}{4}$ کلو میں جوش دے کر مل چھان لیں اور آگ پر جوش دیں۔ جب آدھا کلو رہے، چینی ایک کلو شامل کر کے شربت کے قوام پر لے آئیں۔ بعدازاں گوندیں خوب باریک پیس کر شامل کر دیں۔ 20 گرام سے 25 گرام شربت پانی ملا کر پئیں۔ خشک کھانسی اور سل، دل کے لئے مفید ہے۔

لعوق کھانسی: لسوڑیاں 50 دانہ، عناب 20 دانہ، پوست خشخاش 24 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 12 گرام، بیج خطمی، بیج خبازی ہر ایک 4 گرام، بہی دانہ 3 گرام۔

سب کو دو کلو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور چینی سفید بریاں ہر ایک 12 گرام، گوند کیکر، کتیرا، ست ملیٹھی ہر ایک تین تین گرام۔ سفوف کر کے تھوڑا تھوڑا چمچہ سے ملا دیں۔ خوراک 5 گرام سے 10 گرام تک عرق گاؤزبان 100 گرام یا پانی سے دیں۔

لعوق نزلہ: ملیٹھی چھلی ہوئی 15 گرام، بیج خطمی، بہی دانہ ہر ایک 20 گرام، سب ادویات رات کو 200 گرام پانی میں بھگوئیں۔ صبح جوش دے کر مل کر چھان لیں پھر اس میں 750 گرام چینی سفید ملا کر قوام بنائیں۔ بعد میں مغز بہی دانہ، گوند کیکر ہر ایک 10 گرام، کتیرا 12 گرام، خشخاش سفید و سیاہ ہر ایک 15 گرام۔ باریک سفوف کر کے قوام میں شامل کریں۔

خوراک: 6 گرام سے 12 گرام تک ہمراہ تازہ پانی دیں۔ نزلہ و زکام کی وجہ سے کھانسی کے لئے مفید ہے۔

لعوق بہی دانہ: بہی دانہ، اسپغول، بیج خطمی ہر ایک 15 گرام کا لعاب نکالیں اور اس میں انار شیریں، گھیا اور ککڑی کا پانی، آب خرفہ مروق ہر ایک 100 گرام، اور چینی سفید آدھا کلو ملا کر قوام بنائیں۔ بعد میں گوند کیکر، کتیرا، گری بادام شیریں چھلے ہوئے، تخم خشخاش ہر ایک 10 گرام، ست ملیٹھی، شکر تیغال ہر ایک 5 گرام، سفوف کر کے ڈال دیں۔ پانچ پانچ گرام دن میں تین چار بار چٹائیں، پھیپھڑوں کے زخم اور خشک کھانسی کے لئے فائدہ مند ہے۔

قرص کافور (از تاج الحکمت (پریکٹس آف میڈیسن): مغز بیج کھیرا، مغز بیج خربوزہ، مغز بیج کدو میٹھا، مغز بہی دانہ ہر ایک 50 گرام، پھول گلاب، ست ملیٹھی، طباشیر اصلی ہر ایک 30 گرام، گوند کیکر، کتیرا، نشاستہ، صندل سفید ہر ایک 20 گرام، بیج کاہو (صاف شدہ) 10 گرام، کافور اصل 7 گرام۔

ب ادویات کو کوٹ پیس کر چھلکا اسپغول کی مدد سے قرص (گولیاں) بنائیں۔ خوراک 6 گرام، ہمراہ مناسب عرق ستعمال کریں۔ سل اور دق کے لئے مفید ہے۔

شربت صدر: پھول گاؤزبان 36 گرام، گاؤزبان، بیج السی، ابریشم خام (شدھ)، پرسیاؤشاں، ملیٹھی چھلی ہوئی، اجوائن دیسی، سونف ہر ایک 15 گرام، عناب 47 گرام، پوست خشخاش، بیج خطمی ہر ایک 28 گرام، لسوڑیاں 40 گرام، بہی دانہ 12 گرام۔

ب کو آٹھ گنا پانی میں جوش دیں۔ جب پانی $\frac{1}{3}$ حصہ رہ جائے تو اس کو مل کر چھان لیں اور تین گنا چینی ملا کر شربت کا قوام بنالیں۔

خوراک: 25 گرام شربت، عرق گاؤزبان 60 گرام گائے کا دودھ 60 گرام میں ملا کر صبح و شام خالی پیٹ نیم گرم کر کے پئیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔

یہ شربت سینے کے اکثر امراض جیسے کھانسی، دائمی نزلہ، دمہ، سل و دق کے لئے مجرب ہے۔

یہ شربت زیادہ عرصہ تک رکھنے سے خراب ہو جاتا ہے اس لئے گرمی کے موسم میں شربت کی بوتلوں کو سرد پانی یا فرج میں رکھنا چاہئے۔ اس کے باوجود شربت ترش ہو جائے تو اس کو استعمال میں نہیں لانا چاہئے۔

(ہری چند ملتانی)

شربت سونف: جڑ سونف، جڑ کاسنی، جڑ کرفس، جڑ اذخر (روسا گھاس) انجیر زرد ہر ایک $\frac{3}{4}$ کلو۔ بہی دانہ، عناب، گاؤزبان، ملیٹھی (چھلی ہوئی) مویز منقیٰ، پھول گلاب، سناء مکی، تمر ہندی ہر ایک $1\frac{1}{4}$ کلو، سونف، لسوڑیاں، پرسیاؤشاں ہر ایک $2\frac{1}{4}$ کلو، ریشہ خطمی 250 گرام۔

تمام ادویات کو 8 گھنٹے پانی میں جوش دیں۔ جب $\frac{1}{3}$ حصہ رہ جائے تو چھان کر 40 کلو گڑ ملا کر قوام بنائیں اور بقدر 25 گرام پانی میں ملا کر صبح اور شام استعمال کرائیں۔ معدہ، جگر و آنتوں کے امراض میں مفید ہے۔

تمام بخاروں کے لئے جو پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں، میں مجرب ہے۔ جگر کمزور یا بڑھ گیا ہو، وہ بھی اس کے استعمال سے اصلی حالت میں آ جاتا ہے۔ قبض، پیٹ کی گیس، درد پیٹ اور بدہضمی میں بھی فائدہ مند ہے۔

•••••••••••••••••••

بیج بند

مختلف نام: مشہور نام بیج بند۔ سندھی کھرینڈ۔ لاطینی نام سدھا کارڈی فولیا (سیڈس آف (Sidacardi Seeds of اور انگریزی میں ایوری سیووس سیڈس (Avoricious Seeds) کہتے ہیں۔

شناخت: تخم پیاز کی طرح چمک دار بیج ہوتے ہیں۔ اس کا پودا ایک میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے جنوں کے پتوں جیسے، پھول سفید رنگ چھوٹا سا ٹہنی کے اوپر لگتا ہے۔ پھول گر جانے پر ایک چھوٹا سا قبہ ظاہر ہوتا ہے۔ جو کالے رنگ کے بیجوں سے بھرا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: سارے پودے میں ایک جوہر خاص ہوتا ہے جو ایلیڈرین کی طرح ہوتا ہے۔

مزاج: سرد وخشک۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: منی بڑھانے اور سرعت، جریان، احتلام وعورتوں کے سیلان میں خاص طور پر مفید ہے۔ کمر و پیٹھ کی طاقت کے لئے اسے استعمال کیا جاتا ہے، بیج بند کے آسان و آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

سفوف بیج بند: بیج بند، تخم بلبل ہر ایک 30 گرام، لسوڑہ 240 گرام، گوکھرو، تال مکھانہ، اندر جو میٹھے ہر ایک 5 گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر برابر چینی سفید ملا کر رکھ لیں، چھ گرام سفوف صبح و شام دودھ گائے نیم گرم سے ناشتہ کے 1½ گھنٹہ بعد دیں، منی کے پتلا پن، جریان اور سرعت کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

سرعت: بیج بند، تال مکھانہ، گوند کیکر، الائچی خورد، پھول سپاری، موصلی سیاہ، بیج خرفہ ہر ایک دس گرام، بیج تمر ہندی (شدہ) 60 گرام۔ سب کو بڑ کے دودھ میں تر کر کے سایہ میں خشک کر کے گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ روزانہ دو گولیاں ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

جریان: بیج بند، تج، تال مکھانہ، گوکھرو خورد، موچرس، بیج اونٹکن، گوند کیکر ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑا خشک، آسگندھ ناگوری، چنیا گوند، شقاقل ہر ایک 6 گرام، موصلی سفید، موصلی سیاہ ہر ایک 12 گرام، سفوف بنا لیں۔ چینی سفید سب کے برابر ملا کر 6 گرام صبح و 6 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

دیگر: بیج بند، ستاور، موصلی سفید، سمندر سوکھ، سروالی، مغز بیج تمر ہندی، موصلی سنبل، تج، تال مکھانہ، خشخاش سفید، دانہ الائچی کلاں، سنگھاڑا خشک ہر ایک برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور سب کے برابر چینی ملا کر صبح و شام 9 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔

دیگر: بیج بند، مغز بیج کونچ، پھول انار، بیج اونٹکن، موچرس، بہوپھلی، تج، اندر جو شیریں، تال مکھانہ، سمندر سوکھ، موصلی سیاہ، موصلی سفید، ست گلو، مصطگی رومی، سنگھاڑا خشک، خصیۃ الثعلب، کباب چینی، دانہ الائچی کلاں، طباشیر، خارخسک، ہر ایک 6 گرام، نشاستہ، گوند ناگوری، لسوڑہ، بیج خشخاش ہر ایک چار گرام، چینی سب ادویات کے برابر، سفوف بنا کر چھان لیں اور 9 گرام سے 12 گرام صبح و شام تازہ پانی سے استعمال کریں۔

دیگر: بیج بند 3 گرام، تال مکھانہ 6 گرام، پھلی ببول (جس میں بیج نہ پڑے ہوں) 12 گرام، مصری 30 گرام۔

باریک سفوف بنائیں۔ چھ چھ گرام صبح و شام دودھ نیم گرم سے کھلائیں۔ جریان کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

سفوف احتلام: بیج بند، سمندر سوکھ، بیج سریالہ، بیج بھنگ ہر ایک 10-10 گرام، کشتہ قلعی ایک گرام۔ کشتہ چاندی ایک گرام۔ سب کو باریک پیس کر سفوف بنا کر کشتہ جات اس میں شامل کریں۔ خوراک ایک سے دو گرام تک ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ احتلام و جریان کے لئے مفید ہے۔

سفوف جریان: بیج بند، تال مکھانہ، ثعلب مصری، مصطگی رومی، مازو سبز، پھول انار، کہربا شمعی، سنگھاڑا خشک، موصلی سفید، موصلی سیاہ، بہوپھلی، گاؤزبان، طباشیر، اندر جو شیریں، قلعی بھسم ہر ایک 3 گرام، چینی سب ادویات کے برابر سفوف بنائیں۔

خوراک: ایک سے دو گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔

دافع جریان: بیج بند، تال مکھانہ، سریالی، موصلی سیاہ، ہرڑ سیاہ ہر ایک دس دس گرام۔ ان سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں۔

خوراک: 2 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ جریان و پیشاب کی نالی کی سوجن میں مفید ہے۔

دیگر: بیج بند، گری کونچ، ثعلب مصری، شقاقل مصری، ستاور، آسگندھ ناگوری، گوکھرو ہر ایک برابر وزن لے کر تمام ادویات کے برابر چینی ملا کر سفوف بنا لیں۔

خوراک: دس گرام صبح اور دس گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

•••••••••••••••••••

بیخ احمر۔لال جڑی

مختلف نام: فارسی بیخ احمر۔ ہندی گڑھوالی لال جڑی۔ پنجابی رت مڈھی۔ عربی اصل الاحمر۔ لاطینی میکروٹومیا بین تھامی (Macrotomia Benthami) اور انگریزی میں ریڈ پلانٹ یا ریڈ روٹ (Red Plant-Red Root) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ہمالیہ کے گڑھوال کے علاقہ میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کشمیر سے کماؤں اور پڑوسی ممالک میں بھی پہاڑی علاقوں میں 1000 سے 1200 فٹ اونچائی تک ملتی ہے۔

شناخت: اس کا پودا عام طور پر تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے پانچ انچ سے چھ انچ تک لمبے اور بھالا کی طرح ہوتے ہیں۔ نیچے کے پتے لمبے اور اگلا حصہ چھوٹا ہوتا ہے۔ چھونے پر یہ کچھ کھردرے سے معلوم ہوتے ہیں۔ پھول کچھ بینگنی

Contents

رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھول کھلنے پر اس کی شکل بلی کی دُم کی طرح معلوم ہوتی ہے۔ جڑ 6 سے 7 انچ تک لمبی اور 1½ انچ موٹی ہوتی ہے۔ جڑ کو ہاتھوں پر ملنے سے یہ لال رنگ چھوڑتی ہے۔ اس کو ہی ''لال جڑی'' کہتے ہیں۔ پھول نکلنے کا موسم جون سے جولائی تک اور پھل کا موسم اگست سے ستمبر تک ہوتا ہے۔ اوپر رواں بھی ہوتا ہے۔ جڑیں پتوں سے ڈھکی رہتی ہیں۔ عام طور پر اسے اونٹوں کا چارہ بنایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

فوائد: اس بوٹی میں بھاری فائدے پوشیدہ ہیں۔ علاقے کے دیہاتی لال جڑی کی جڑ کو بہت ہی مفید دوا مانتے ہیں۔ یہاں کے دیہاتی لوگ اس کی جڑ کو کٹی ہوئی جگہوں، موچ وہڈی ٹوٹنے پر اس کا بیرونی استعمال کرتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کے لئے اس کی مالش کی جاتی ہے۔ ذات الجنب کے لئے بھی اس کے تیل کی مالش کرتے ہیں۔ اسے اکثر بیرونی طور پر ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

بیخ احمر-لال جڑی کے آسان وآزمودہ مجربات

تیل لال جڑی: لال جڑی کی جڑیں نکال کر کوٹ لیں۔ اگر یہ 60 گرام ہوں تو اس میں 250 گرام تلوں کا تیل ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ تین چار دن پڑا رہنے دیں۔ تمام اثر اس میں آ جائے گا جس کی علامت یہ ہے کہ تیل کی رنگت لال ہو جائے گی۔ جب رنگ خوب لال ہو جائے تو پھر اس کو صاف کپڑے سے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔

کمزوری دماغ کے لئے اس تیل کی روزانہ دھوپ میں بیٹھ کر سر پر مالش کی جاتی ہے۔ اس سے نہ صرف کمزوری دماغ کا عارضہ دور ہو جاتا ہے بلکہ دائمی نزلہ وزکام بھی دور ہو جائے گا۔ وجع المفاصل (جوڑوں کے درد) کے لئے مندرجہ بالا روغن ہی مفید ہے۔ اس میں ہر 10 گرام روغن میں 10 گرام موم ملا کر ہوا سے بچا کر دھوپ میں لٹا کر جوڑوں پر مالش کریں اور اوپر سے گرم پٹی یا پرانا مظر یا روئی باندھ دیں۔ ایک ہفتہ لگاتار مالش کرنے سے مریض چلنے پھرنے لگتا ہے اور جوڑوں کا درد ہمیشہ کے لئے دور ہو جاتا ہے۔ نمونیا کے لئے بھی اسی روغن کی مالش کی جاتی ہے۔ اوپر سے روئی رکھ کر باندھ دیں۔ خدا کی مہربانی سے آرام آ جائے گا۔ یہی روغن دھڑ کے مارے جانے، منہ کے ٹیڑھا ہو جانے کے لئے بھی بصورت مالش آرام دیتا ہے۔

درد اعصاب: جڑ لال جڑی 40 گرام، قسط کڑوی 20 گرام، بالچھڑ 20 گرام، سورنجاں 20 گرام، سنبھالو کے پتے سبز، آکاش بیل، نیتھی کے پتے، مکو کے پتے، ارنڈ کے پتے، دھتورہ کے پتے ہر ایک 50 گرام۔ سب کو موٹا موٹا کوٹ کر ایک کلو پانی میں جوش دیں اور اچھی طرح پک جانے پر اور تھوڑا پانی رہنے پر چھان کر پانی نکالیں اور اس پانی میں 250 گرام تلی کا تیل ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب تمام پانی جل کر صرف تیل باقی رہے تو صاف کر کے بوتل میں حفاظت سے رکھیں۔ بوقت ضرورت مالش کر کے اوپر روئی باندھ دیں۔

درد اعصاب، عرق النساء، جوڑوں کے درد، ذات الجنب، نمونیا، چھاتی کے درد، دھڑ کے مارے جانے اور منہ ٹیڑھا

ہو جانے کے لئے از حد مفید ہے۔

کشتہ فولاد: فولاد کا برادہ لے کر اس کو چینی کی پیالی میں رکھیں اور اس پر لال جڑی کی جڑ کا رس اتنا ڈالیں کہ فولاد سے تین چار انگل اونچا رہے۔ پھر اسے دھوپ میں رکھ دیں۔ پانی کے خشک ہونے کے بعد دوسری بار پھر اسی طرح تر وخشک کریں۔ پھر فولاد کو مٹی کے سکورے میں بند کر کے گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔ ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔

ضعف جگر اور خون کی کمی کے لئے از حد مفید ہے۔

روغن بیخ احمر: بیخ احمر کی جڑ (لال جڑی) 40 گرام، تیل سرسوں 500 گرام۔

دونوں کو ملا کر 15 دن کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔ بعد میں چھان کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ٹھنڈی پیشانی پر مالش کرنا نزلہ اور زکام کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

بید مُشک

مقام پیدائش: ایک مشہور درخت ہے جو ایران، یورپ، ہندوستان میں خاص طور پر پنجاب، ہریانہ، کشمیر، یوپی میں ہوتا ہے۔ پڑوسی ممالک میں بھی اس کے درخت دیکھے جا سکتے ہیں۔ اسے باغوں میں بھی اگایا جاتا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام بید مشک- ہندی بید مشک، ویتس بانز- فارسی گربہ بید- عربی حندف بلخی- لاطینی سلیکس کیپریا (Salix Caprea) اور انگریزی میں براڈ لیوڈ ولو (Baroad Leavedvillow) کہتے ہیں۔

اس کے پھولوں کو بید مشک کہتے ہیں۔ اس کا خوشبودار عرق وعطر نکالا جاتا ہے۔ اسے لوگ خاص طریقہ سے استعمال میں لاتے ہیں۔

شناخت: بید مشک ایک بڑی سی جھاڑی یا چھوٹا سا درخت ہوتا ہے جس کے پتے خزاں میں جھڑ جاتے ہیں۔ درخت کی اونچائی 25 سے 30 فٹ تک ہوتی ہے۔ بہار کے موسم میں اس کے پھول پتوں سے بھی پہلے نکلتے ہیں۔ اس کا تنا چار پانچ فٹ چوڑائی میں ہوتا ہے۔ پھول لمبے سیدھے اور بلی کی دم کی طرح ملائم ہوتے ہیں۔ اس کی چھال سیاہی مائل بھوسا یا زردی مائل سرخ رنگ کی ہوتی ہے جس پر لمبائی کے رخ بے ڈھنگے شگاف ہوتے ہیں اور آڑے رُخ پر بھی چھوٹے چھوٹے شگاف ہوتے ہیں۔ پتے دو انچ سے چار انچ تک لمبے اوپر کی طرف خاکستری ہوتے ہیں۔ پھولوں کی لمبائی دو تین انچ کے لگ بھگ ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی چھال میں ٹینن 4.10 فیصد۔ ایک تکت ریشم جیسا ملائم چمکیلا، سفید سفٹیک جیسا گلوکو

سائیڈ سلیکس-2.7 فیصد (جو لال رس کے اثر سے سیلی جنن (جو شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے) ہوتا ہے۔اس کے علاوہ موم، وسا، گوند وغیرہ اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔اس کی پتیوں پر ایک میٹھی سی پرت جم کر خشک ہو جاتا ہے جسے بید انگبین کہتے ہیں۔

مزاج: سرد تر درجہ اول۔

مقدار خوراک: تازہ رس 20 گرام سے 30 گرام اور عرق 50 گرام سے 100 گرام تک۔

فوائد: مقوی دل و دماغ ہے، جگر کا سدہ کھولتا ہے، پیاس، قے، میعادی بخار وخفقان میں مفید ہے۔اس کا عرق کشید کر کے مذکورہ امراض میں پلایا جاتا ہے۔موسم گرما میں مفید ہے اور گرمی کے درد سر میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

عام بخار و بدہضمی میں اس کے پھولوں کا عرق دینے سے بدہضمی دور ہو کر بھوک زیادہ لگتی ہے۔اس کے عرق کے استعمال سے دل کی کمزوری دور ہوتی ہے، آشوب چشم، سر درد میں بھی مفید ہے۔اس کی لکڑی کی راکھ پھیپھڑوں سے آنے والے خون میں بانسہ کے پتوں کے رس یا شہد میں ملا کر دی جاتی ہے جس سے خون رُک جاتا ہے۔اس کی چھال کا جوشاندہ موسمی وصفراوی بخاروں میں مفید ہے۔خونی بواسیر میں بھی مندرجہ بالا جوشاندہ فائدہ دیتا ہے۔بید مشک کی راکھ کو جریان خون کے مقام پر بیرونی طور پر لگانے سے بھی خون بند ہو جاتا ہے۔اس درخت کی شاخیں و پتے خشک و قابض ہوتے ہیں۔ آشوب چشم و سر درد میں عرق بید مشک میں صاف کپڑے کی پٹی رکھی جاتی ہے۔عرق بید مشک کا استعمال عقیق، مرجان، موتی وغیرہ کی پشتی بنانے کے لئے بھی کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر ڈیسائی کی رائے: بید مشک کی چھال ٹھنڈی ہے، اس کا جوشاندہ موسمی، صفراوی اور دق کے بخاروں میں مفید ہے۔اس کے دینے سے سر درد، پھیپھڑوں سے آنے والا خون کم ہو جاتا ہے۔بدہضمی میں اس کے پھولوں کا عرق بھی مفید ہے۔

ڈاکٹر نادکرنی کی رائے: اس کے سیال ایکسٹریکٹ (Liquid Extract) کی مقدار خوراک 20 بوند تک ہے۔یہ احتلام کی خاص دوا ہے۔رات کے وقت سونے سے آدھا گھنٹہ پہلے اس کی 20 بوندیں 25 گرام پانی میں ملا کر لینے سے خاص فائدہ ہوتا ہے۔احتلام رُک جاتا ہے۔

بید مشک کے آسان و آزمودہ مجربات

عرق بید مشک: پھول بید مشک تازہ 250 گرام پانی پانچ کلو میں رات کو بھگوئیں۔صبح 2¼ کلو عرق کشید کریں۔ 50 گرام سے 70 گرام تک شربت انار 40 گرام یا چینی ملا کر پلائیں۔حرارت کو تسکین دیتا ہے۔پیاس بجھاتا ہے۔خفقان کو زائل کرتا ہے، موسم گرما کا خاص تحفہ ہے۔

نوٹ: عرصہ تک رکھنے سے اس میں خوشبو پہلے سے کم ہو جاتی ہے۔

دل کی دھڑکن: کشمش سبز بڑی 40 عدد لیں۔ان کو صاف کر کے عرق بید مشک و عرق گلاب 30-30 گرام میں

رات کو مٹی والے چھوٹے کٹورے میں بھگو دیں اور باہر صحن میں حفاظت کے ساتھ رکھ دیں۔صبح ہاتھ منہ دھو کر ایک ایک کشمش سوئی کی نوک سے اٹھا کر کھلائیں، اوپر سے عرق پی لیں۔اس نسخہ سے ایک ہی ہفتہ میں دل کی دھڑکن دور ہو جاتی ہے۔بہت مجرب ہے۔

غشی: دواالمسک معتدل جواہر والی 5 گرام ہمراہ عرق بید مشک 30 گرام سے دیں۔غشی میں مفید ہے۔

کشتہ سنگ یشب: یشب سبز رنگ صاف و شفاف بے رگ و ریشہ لیں۔اسے آگ میں خوب تپا تپا کر عرق بید مشک، عرق کیوڑہ، عرق گاؤزبان میں 21 بار بجھائیں۔پھر اُسے بھیڑ کے دودھ میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر 20 کلو اُپلوں کی آگ دو بار دیں۔اعلیٰ کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ مکھن دیں۔

دھیان رہے، بید مشک کے زیادہ استعمال سے خاص طور پر عرق کی صورت میں استعمال کرنے سے سردی ہو کر سر درد وغیرہ ہو جایا کرتا ہے۔اس لئے احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

بیر

مختلف نام: مشہور نام بیر- ہندی بیری- عربی کونبق- بنگالی کل پھل- گجراتی بواڑی- تیلگو ریگو پنڈو- سنسکرت بدری کول، پتر کنٹک- انگریزی انڈین جز بے (Indian Jujbe) انڈین پام (Indian Palm) اور لاطینی میں زیزائی فس جز بی (Zizy Phus Jujube) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک مقبول عام پھل ہے جس کی تین مختلف قسمیں ہیں۔چنا بیر، کول بیر اور سودیر بیر۔ اس کے درخت کو بڑ بیری یا جھڑ بیری بھی کہتے ہیں۔

بیر ½ سے 1½ انچ گولائی والے، لمبے گول، ماسل وخشک اور سخت بیج والے ہوتے ہیں۔بیر پہلے ہرے، پھر پیلے اور بعد میں لال رنگ کے ہو جاتے ہیں۔بیری کی ٹہنیاں چاروں طرف پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔

اس کی جھاڑی کو عام طور پر پنجاب، ہریانہ، گجرات، راجستھان، میواڑ میں باریک کاٹ کر پشوؤں کو کھلاتے ہیں۔ پھل بچے و بڑے بہت شوق سے کھاتے ہیں۔کوئی کوئی اسے ہی عناب، یا ولایتی بیر کہتے ہیں۔مگر اصلیت میں عناب اس سے مختلف ہے۔بیر زیادہ تر ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔

فوائد: بیر سبز، سرخ و پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔انہیں بطور میوہ کھایا جاتا ہے۔صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے۔پیاس بجھاتا ہے۔گرم مزاج والوں کے لئے نہایت موافق ہے۔بیر کو بھون کر دست اور پیچش میں استعمال کرتے ہیں۔

Contents

اس کے پوست کا برادہ بہتے خون کو بند کرتا ہے۔ پتوں کے جوشاندہ سے سر دھونا بالوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے درخت میں بوہیا قسم کی لاکھ ہوتی ہے۔

مزاج: سرد و خشک درجہ اول۔

ذائقہ: ترش و شیریں۔

مقدار خوراک: پھل 5 سے 10 عدد۔ چھال کا جوشاندہ 100 گرام اور جیز یفک ایسڈ (Jijiphic Acid) نامی ایک جزو پایا جاتا ہے۔

بیر کے پھل، پھل کی گٹھلی کی گری، جڑ، چھال، پتے، لاکھ گوند سب ادویات کے استعمال میں آتے ہیں۔

بیر کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

پیچش: بیری کی جڑ 3 گرام، کالی مرچ 5 عدد۔ پانی میں گھوٹ کر دن میں تین بار پلائیں۔ پیچش و مروڑ کا کامیاب علاج ہے۔

گلے کا بیٹھ جانا: بیری کی چھال کا ٹکڑا پانی سے دھو کر منہ میں رکھ کر چوسنے سے بیٹھا ہوا گلا دو تین دن میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اسہال: بیری کے پتوں کا سفوف مٹھے کے ساتھ دیں۔ دستوں کو آرام آ جائے گا۔

سیلان: بیر کے درخت کی چھال کا سفوف 3 گرام صبح اور 2 گرام شام، چینی ملا کر لینا سیلان و بہتے خون کو روکنے کا کامیاب علاج ہے۔

پیشاب کی بندش: بیری کے ملائم پتوں کو پانی میں پیس کر مناسب زیرہ سیاہ ملا کر پینے سے گرمی کی وجہ سے رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔

قلت الدم: جنگلی جھاڑ دار بیری کی جڑیں نکلوا کر دھو لیں اور ایک سو گرام جڑوں کو 400 گرام پانی میں ابالیں۔ جب 375 گرام پانی رہ جائے تو 750 گرام چینی ملا کر بطریق معروف شربت تیار کریں اور 25 گرام صبح اور 25 گرام شام کو ہمراہ تازہ پانی لیں۔ ایک ہفتہ میں از سر نو جسم میں تازگی ہونے لگے گی۔ دو ہفتہ میں جملہ عوارضات جگر یعنی قلت الدم، یرقان، ضعف جگر سب تکالیف دور ہو جائیں گی۔

سیلان: بیری کی گٹھلی دور کر کے سفوف بنالیں اور 3 گرام صبح و 3 گرام شام، شہد 5 گرام میں ملا کر دیں۔

بے ہوشی: بیری کی گری، کالی مرچ، خس، ناگ کیسر، سب برابر برابر لے کر سفوف بنالیں۔ دو سے تین گرام پانی کے ساتھ پلانے سے بے ہوشی دور ہو جائے گی۔ (یوگ رتنا کر)

بچھو کا زہر: بیری کی گری، ڈھاک (پلاش) کے بیج برابر برابر لے کر آک کے دودھ میں کھرل کر کے بڑی بڑی

گولیاں بنالیں۔ اسے پانی میں گھس کر ڈنک کی جگہ پر لیپ کرنے سے بچھو کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

چیچک سے بچاؤ: بیری کے پتوں کا رس دودھ کے ساتھ استعمال کرانے سے چیچک کے دنوں میں چیچک سے بچاؤ رہتا ہے۔ اگر چیچک کا حملہ ہو بھی جائے تو اس کا زور کم ہوتا ہے۔

منہ کے چھالے: بیری کے پتوں کا جوشاندہ کر کے دن میں دو تین بار کلیاں کرانے سے فائدہ ہوتا ہے اور چھالوں کو آرام آ جاتا ہے۔ اگر رس کپور والی کسی دوائی سے منہ میں چھالے ہو گئے ہوں اور مسوڑھے سوج گئے ہوں تو ایسی صورت میں اسی جوشاندہ کی کلیاں کرانے سے آرام آ جاتا ہے۔

بالوں کا جھڑنا: بالوں کو طاقت دینے کے لئے اور سر کی بھوسی دور کرنے کے لئے اس کے پتوں کے جوشاندہ سے سر دھوتے ہیں۔ اس کے پتوں کو پیس کر پانی میں متھنے پر جو جھاگ اٹھتی ہے اس کو سر پر ملنے سے بالوں کا جھڑنا بالکل بند ہو جاتا ہے۔

سیلان: درخت بیر کی چھال کا سفوف تین گرام برابر چینی یا شکر ملا کر استعمال کرنے سے سیلان و خون بہنے دونوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

سر درد: بیری کے درخت کی چھال اور پیپلی برابر برابر لے کر سفوف بنالیں اور بقدر ضرورت سفوف کو پانی کے ساتھ ماتھے پر لیپ کرنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

گلے کا بیٹھ جانا: گلے کے بیٹھ جانے پر اس کی چھال کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوستے رہنے سے دو تین دن میں فائدہ ہو جاتا ہے۔

امراضِ چشم: اس کی گٹھلی کو پانی میں گھس کر دن میں دو بار آنکھوں میں بصورت انجن لگانے سے آنکھوں کی سوجن اور آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔

نوٹ: بیر کے زیادہ استعمال سے کھانسی ہو سکتی ہے۔ بصورت پھل کچے بیر بھی نہیں کھانے چاہئیں۔

(ہری چند ملتانی)

بینگن

مختلف نام: مشہور نام بینگن۔ ہندی بینگن، بیگن - ملتانی بتاؤں - عربی باذنجان - سندھی وانگن - مرہٹی وانگے - گجراتی بینگنی، رینگنا - بنگالی بیگن، بونگ - انگریزی میں سولے نم میلونگنا (Solanum Melongena) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: مشہور عام سبزی ترکاری ہے۔ ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ اس کا پودا دو سے چار فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے کانٹے والے تین سے چھ انچ لمبے (کئی قسموں میں کانٹے نہیں بھی ہوتے ہیں)۔ پھول کیٹری کے پھول جیسے پھل 2 سے 10 انچ لمبے، گول، نیلے، کالے سفیدی لئے ہوتے ہیں۔ یہ ہندوستان کی مشہور سبزی ہے جو ہر جگہ ملتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: تازے پھل میں 88 سے ½91 فیصد پانی، معدنی اجزاء 0.5 فیصد، پروٹین 1.3 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 6.4 فیصد۔ کیلشیم 0.02 فیصد، فاسفورس 0.06 فیصد، لوہا 1.3 ملی گرام ہر 100 گرام۔ وٹامن ''اے'' 5 آئی، یو ہر 100 گرام۔ وٹامن بی ون 15 آئی، یو ہر 100 گرام، وٹامن ''بی 2'' کافی مقدار میں اور وٹامن ''سی'' 23 گرام ہر 100 گرام میں پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: صحت مند شخص ایک بار میں 200 گرام تک بینگن کا ساگ یا بھرتا کھا سکتا ہے۔ عام شخص اس کا 50 سے 75 گرام تک بھرتا آسانی سے پچا سکتا ہے۔ پتوں کا رس 3 سے 5 گرام۔ جڑ کے سفوف کی مقدار 5 سے 8 رتی ہے۔

فوائد: امراضِ جگر میں مفید ہے۔ گرم مزاج کو موافق نہیں آتا۔ ریاحی امراض، گنٹھیا، لنگڑی کا درد، کمر درد وغیرہ میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ انگاروں پر بھنا ہوا بینگن ریاحی امراض کو دور کرتا ہے۔ اس میں نمک، مصالحہ و مناسب گھی ملا دینے سے یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

بینگن کے آسان آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

لنگڑی کا درد: بینگن کو تیل ارنڈ (کیسٹر آئل) میں تل کر اس میں مناسب ہینگ و نمک پسا ہوا ملا کر استعمال کرائیں۔ یہ عارضہ ہمیشہ کے لئے دور ہو جائے گا۔

چوٹ کا درد: بینگن کو چھیل کر انبہ ہلدی ملا کر چوٹ پر سینک کریں۔ آرام آ جائے گا۔

تلی کا بڑھ جانا: بار بار موسمی بخار کے حملہ ہونے کی وجہ سے بڑھی ہوئی تلی کے لئے اگر مریض کچھ روز بینگن کا ساگ بنا کر کھایا کرے تو تلی پہلے کی طرح ٹھیک ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں اس طرح کا ساگ بے قاعدگی ایام کے لئے بھی مفید ہے اور جن عورتوں کو ایام مقررہ تاریخ کے بعد آتے ہیں اُن کے لئے یہ ساگ بنا دوا علاج ہے لیکن اس بات کا دھیان رکھا جائے کہ مریضہ کو قبض نہ ہونے دیا جائے۔

سوجن: درد کے ساتھ سوجن ہو جانے پر بینگن کو بھون کر پکا کر اُس کی پلٹس بنا کر باندھتے ہیں۔

دھتورے کا زہر: بینگن 200 گرام کو چاقو سے باریک باریک کتر کر ایک کلو پانی میں خوب مسل کر چھان لیں۔ ہر چار چار گھنٹے کے وقفہ سے چار بار پلانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

خارش: بینگن کے پتوں اور پھولوں کو کچل کر اس میں شکر ملا کر مالش یا لیپ کرنے اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے

دھو دینے سے خارش کو آرام آ جاتا ہے۔

صحت مند لوگوں کی صحت کی حفاظت کے لئے

موسم سرما میں بینگن کا ساگ بنا مصالحے کا یا بہت کم مصالحے کا دس یا پندرہ دن کھا لینے سے ایک بار جگر کی صفائی ہو جاتی ہے۔ اسی موسم میں بینگن زیادہ ہوتا ہے اور اسی موسم میں پت کا حملہ ہوتا ہے۔ بینگن کھانے سے پت کی بڑھوتری ہو کر آنتوں کی حالت ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پاخانہ میں پت نکل جاتا ہے اور حملہ کرنے میں مددگار نہیں بنتا۔ اس لئے اس موسم میں اس کا استعمال خاص طور پر مفید ہے۔

بینگن کی دوسری فصل گرمی کے شروع میں ہوتی ہے۔ موسم گرما میں یہ زیادہ گرمی پیدا کرتا ہے۔ اس وقت کے بعد موسم ختم ہونے سے یہ بلغم کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ اس لئے کم مقدار میں ساگ استعمال کرنے سے مفید ثابت ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں یہ گرمی پیدا کرنے والا اور دست لانے والا ہو جاتا ہے۔

نوٹ: بینگن کا رس، ساگ یا بھرتا زیادہ مقدار میں گیس و بدہضمی پیدا کرتا ہے اور دست لاتا ہے۔ اس لئے کمزور مریضوں کو با احتیاط استعمال کرنا چاہئے۔ (ہری چند ملتانی)

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

بھارنگی

مقام پیدائش: یہ جھاڑی دار پودا بنگال، وسطی ہندوستان، دکن، ہمالیہ کی ترائی میں نیپال، کماؤں اور آسام کے پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ گڑھوال، ڈیرہ دون کے پہاڑوں میں بھی یہ ملتا ہے۔

مختلف نام: اردو، ہندی بھارنگی۔ سنسکرت بھومی جمبوک، بھارنگی۔ مراٹھی گنستو بھارنگی۔ گجراتی بھارنگی۔ بنگالی بھوئی بامے، ورمن ہاٹی اور لاطینی میں کلوروڈینڈران سیراٹم (Cerodendron Serratum) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ پودا 5 سے 8 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں نہیں ہوتیں۔ جو شاخیں ہوتی ہیں وہ چوپہل پیلے رنگ کی ہوتی ہیں۔ پتے سات آٹھ انچ لمبے اور ایک سے دو انچ چوڑے، کھردرے اور نوک دار ہوتے ہیں۔ پھول پودے کے سرے پر گچھے کی شکل میں سفید یا پیلے خوشبودار ہوتے ہیں۔ باہر سے پیالی کی طرح چھوٹے اور بہت ہی خوبصورت نظر آتے ہیں۔ پھل گول، سخت اور پکنے پر نارنگی رنگ کے کچھ رس دار ہوتے ہیں۔ پھول مئی سے اگست تک عام طور پر گرمی میں اور برسات میں پھل آتے ہیں۔ اس پودے کی جڑ کو ہی بھارنگی کہتے ہیں اور یہ جڑ ہی اکثر ادویات میں کام آتی ہے۔

دکن میں بھارنگی ایک اور پودے کی جڑ کو سمجھا جاتا ہے۔ یہ پودا دکن اور ہمالیہ کے دامن میں عام ملتا ہے اور اس کو

پریمنا ہربیسا (Premna Herbacea) کا نام دیا جاتا ہے۔ اس پودے کی جڑ میں نارنجی رنگ کا تیزابی مادہ، نشاستہ اور ایک خاص قسم کا الکلائیڈ بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ جڑ بھی جس کو بھارنگی کہا جاتا ہے، یہ بھی مندرجہ بالا پودے کی جڑ کی طرح ہی مفید ہے اس لئے دونوں پودوں کی جڑوں کو بھارنگی کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: 3 سے 4 گرام تک۔

ایلو پیتھک ڈاکٹروں کی رائے: بھارنگی کو بلغمی امراض و پھیپھڑوں کی تکلیف میں مفید مانا گیا ہے۔ ڈاکٹر کومان کے مطابق بھارنگی کئی فوائد کے لحاظ سے پھیپھڑوں کی تکالیف کو مٹانے کے لئے استعمال میں لائی جاتی ہے۔ ڈاکٹر نادکرنی کا ماننا ہے کہ بھارنگی کی جڑ کا جوشاندہ دمہ، پرانے برانکائیٹس و پھیپھڑوں کی سوجن میں فوراً آرام پہنچاتا ہے۔

یونانی حکیموں کی رائے: بھارنگی کا استعمال خاص طور پر بلغمی امراض، اور دمہ میں کیا جاتا ہے اور اسے مفید پایا گیا ہے۔

آیورویدک ویدوں کی رائے: بھارنگی کا استعمال دمہ کی بڑھی ہوئی حالت میں بہت ہی مفید ہے۔ علاوہ ازیں یہ ہاضم و ریاحی امراض میں مفید ہے۔ بنارس ہندو یونیورسٹی میں دمہ کے مریضوں پر کئے گئے تجربات میں ثابت ہوگیا ہے کہ بھارنگی دمہ کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

فوائد: بھارنگی خشک، چرپری، کڑوی، گرم، ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کی سوجن، کھانسی، دمہ و ریاحی امراض میں مفید ہے۔ کاکڑا سنگی کی طرح بھارنگی بھی کھانسی و دمہ میں بہت مفید ہے۔ اس کا جوشاندہ، سفوف یا تازہ حالت میں اس کا رس استعمال کیا جاتا ہے۔ بھارنگی کے سفوف میں پپلی کا سفوف برابر ملا کر شہد میں ایک سے دو گرام دن میں تین بار چٹانے سے کھانسی اور دمہ کو آرام آجاتا ہے۔

بھارنگی کے آسان و آزمودہ مجربات

دمہ: بھارنگی کی جڑ کا سفوف بنالیں۔ 2 گرام دن میں 2 سے 3 بار شہد کے ساتھ دیں۔ یہی دو ہچکی میں بھی مفید ہے۔

دیگر: بھارنگی کی جڑ کا رس ایک چمچہ، ادرک کا رس ایک چمچہ، شہد دو چمچہ میں ملا کر دن میں 2 سے 3 بار دیں۔ دمہ کے لئے مفید ہے۔ اس سے بلغم بھی صاف ہوجاتا ہے۔

پھوڑے: بھارنگی کے پتوں کو پانی میں پیس کر پھوڑے پر لیپ کرنے سے پھوڑے پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔

دمہ و کھانسی: جڑ بھارنگی 50 گرام، سونٹھ 50 گرام، سفوف بنالیں اور دو دو گرام صبح، دوپہر اور شام کو نیم گرم پانی سے دیں۔ آرام آجائے گا۔

خصیوں کی سوجن: بھارنگی کی جڑ کی چھال پانی میں پیس کر خصیوں کی سوجن پر نیم گرم لگانے سے سوجن کو آرام آجائے گا۔

نزلہ و زکام: بھارنگی، پپلی ہر ایک دو گرام، سفوف بنا کر اس کا جوشاندہ بنالیں۔ نزلہ، زکام، کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔

کھانسی و دمہ: بھارنگی، سونٹھ، پپلی، ہر ایک برابر لے کر تین گنا گڑ ملالیں اور 3 گرام سے 4 گرام استعمال کریں۔ کھانسی و دمہ کے لئے مفید ہے۔

دیگر: بھارنگی، راسنا، کاکڑا سنگی برابر برابر لے کر سفوف بنالیں۔ آدھا سے ایک گرام شہد میں ملا کر چٹانے سے کھانسی دمہ کو آرام آجاتا ہے۔

دیگر: بھارنگی، ملیٹھی (چھلی ہوئی) برابر برابر لے کر سفوف بنالیں اور شہد میں ملا کر آدھے سے ایک گرام چٹائیں۔ کھانسی میں دمہ کے لئے مفید ہے۔ بلحاظ عمر بچوں کو بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔

بلغمی کھانسی: بھارنگی، منقیٰ (دانے نکال کر)، کچور، کاکڑا سنگی، پپلی، سونٹھ سب کا سفوف بنالیں اور برابر گڑ ملا کر رکھ لیں۔ بقدر دو گرام صبح، دوپہر اور شام استعمال کرائیں۔ بلغمی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

معجون بھارنگی: بھارنگی، ہرڑ، بانسہ، کنڈیاری ایک ایک کلو لے کر صاف کر کے سفوف بنالیں اور سب کو 30 کلو پانی میں پکالیں۔ 7½ کلو پانی باقی رہنے پر چھان کر اس میں ایک کلو گڑ ملا کر پھر پکالیں۔ جب وہ گاڑھا ہوجائے تو اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ پھر اس میں 250 گرام شہد خالص اور 30-30 گرام پپلی، جائفل، کاکڑا سنگی، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، لونگ، طباشیر اور ہلدی کا سفوف ملا کر اچھی طرح حل کرلیں۔ پھر چکنے مرتبان میں ڈھک کر رکھ دیں اور 3 سے 6 گرام پانی سے استعمال کریں۔ کھانسی، دمہ اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔

بھتل

مشہور نام: پنجابی و ہندی بھتل، بھتکل، بھاشل۔ اردو جنگلی گوبھی۔ لاطینی ٹریکسے کم آفی سی نیلس (Trayaxacum Officinalis) اور انگریزی میں ڈنڈی لوئن (Dandeloin) کہتے ہیں۔

شناخت: بھتل کا پودا برسات کے دوران نمناک مقام پر اپنے آپ پیدا ہوتا ہے۔ یہ کھیتوں کی مینڈوں، ریتلی و

Contents

پتھریلی زمین پر بکثرت ہوتا ہے۔ اس کے پتے سفید کنیر کی طرح لیکن نرم و نازک اور ایک بالشت سے ڈیڑھ بالشت لمبے ہوتے ہیں۔ جاڑے کے موسم میں اس میں سے ایک بالشت اونچا ڈنٹھل نکلتا ہے۔ جس پر سفید زردی مائل پھول لگتا ہے۔ اس کے ہر پتے سے زرد وگاڑھا دودھ نکلتا ہے اور اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ اس کے بیج بارتنگ کے بیجوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کے کنارے اِدھر اُدھر سے بے قاعدہ طور پر کٹے ہوئے ہوتے ہیں۔

بھتل کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم تو وہی ہے جو عام طور پر ہوتی ہے جس کا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے۔ دوسری قسم اس سے بڑی ہوتی ہے۔ اس کی پتیاں چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں اور اس میں ننھے ننھے پھول اور ڈوڈے کثرت سے لگتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: بھتل کی جڑ کی تحقیقات کرنے پر اس میں حسب ذیل اجزاء پائے گئے:

1- ایک قلمی جوہر جس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور یہ بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے، اسے ٹریکسا سین کہتے ہیں۔
2- آسٹیولین، یہ جوہر اس بوٹی کے رس میں ملا ہوا پایا جاتا ہے لیکن خشک جڑ میں اس کے شفاف دانے موجود ہوتے ہیں اور یہ دانے پانی میں بآسانی حل ہو جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک دوسرے درجہ میں۔

مقدار خوراک: جڑ کا سفوف ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: یہ بوٹی زبردست ہاضم ہے اور بواسیر کے لئے بہت مفید ہے، فساد خون میں بھی اس کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کی تازہ جڑ پیس کر بچھو کے کاٹے پر لیپ کرنے سے اس کا زہر دور ہوتا ہے اور درد کو تسکین ملتی ہے۔ اس بوٹی کو نیم گرم پھوڑے پر باندھیں تو پھوڑے کو تحلیل کر دیتی ہے۔

بھتل کے مرکبات درج ذیل ہیں:

نظر کی کمزوری: سرمہ کی ڈلی 50 گرام کو کوئلوں کی آگ پر گرم کر کے بھتل کے رس میں بجھائیں۔ یہ عمل آٹھ بار کریں۔ یہاں تک کہ سرمہ کے ٹکڑے ہو جائیں۔ پھر اسے عرق گلاب بڑھیا میں کھرل کر کے رکھ دیں۔ یہ سرمہ تمام امراض چشم کے لئے ممیرہ کے سرمہ سے بدرجہا بہتر ہے۔ صبح وشام سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔ نظر کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

دیگر: روئی صاف شدہ کو بھتل کے پتوں کے شیرہ میں سات بار تر وخشک کریں۔ پھر اس کی بتی بنا کر تلوں کے تیل کے چراغ میں جلائیں اور اس کا کاجل بنائیں۔ امراض چشم کے لئے بے نظیر ہے۔

بھتل سے تیار ہونے والے کشتہ جات

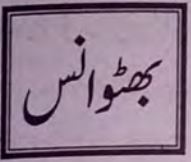
کشتہ ہڑتال گئودنتی: ہڑتال گئودنتی 25 گرام، بھتل کے 250 گرام۔ شیرہ میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور بھتل کے نغدہ میں گل حکمت کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ سفید براق کشتہ برآمد ہوگا۔ زیادتی ایام، خونی بواسیر، نفث الدم کو بند کرنے کے لئے از حد مفید ہے۔

خوراک: دو رتی ہمراہ تازہ پانی دیں۔ اگر ملیریائی بخاروں کے لئے دینا ہو تو بقدر دو رتی عرق گاؤزبان 25 گرام [illegible] دیں۔

کشتہ قلعی: قلعی 100 گرام کو پگھلا کر سرسوں کے تیل میں سات بار بجھائیں۔ پھر بھتل کے پانی میں سات بار بجھائیں۔ اس کے بعد اس کے چوڑے پترے کتر کر آدھ کلو بھتل کے نغدہ میں رکھ کر دس کلو اُپلوں کی آگ دیں پیشاب کی نالی کی سوجن میں از حد مفید ہے۔ پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے پنی سلین کے انجکشن سے بے ضرر اور زیادہ مفید ہے۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ بالائی یا مکھن دو ہفتہ تک دیں۔

•••••••••••••••••••

بھٹوانس

ماہیت وشناخت: ایک عام اور بکثرت پیدا ہونے والا پودا ہے جو باغات میں اونچے درختوں کے سایہ میں اور گھنی جھاڑیوں میں بہت کافی تعداد میں پیدا ہوتا ہے۔ جہاں تک میرا تجربہ ہے کوئی خطہ ایسا نہیں جہاں اس کے گنجان پودے نہ پائے جاتے ہوں۔ مگر اطبائے کرام کے نزدیک اس بدبودار پودے کا کوئی مناسب استعمال نہیں ہے۔ حالانکہ یہ بے شمار دوائی اثرات کا حامل پودا ہے۔ ہمارے ملک میں دیہاتی کسان اس کو عرصہ سے قاتل جراثیم دوا کے طور پر استعمال کرتے رہے ہیں۔ جانوروں کی جوئیں دور کرنے کے لئے بھٹوانس کے جوشیدہ پانی سے ان کو نہلاتے ہیں۔ مکانوں کو دیمک سے بچانے کے لئے کچے مکانوں کی چھتوں میں لگاتے ہیں اور کیڑے مکوڑوں نیز مچھروں سے محفوظ رکھنے کے لئے اس کی پتیوں کی دھونی کرتے ہیں۔

اس کا پودا ایک میٹر سے تین میٹر تک اونچا، مختلف شاخوں والا ہوتا ہے، جڑیں تقریباً پانچ چھ انچ موٹی گول اور شاخیں قطر میں ایک تا دو انچ موٹائی لئے ہوتی ہیں۔ جڑیں سخت، باہر سے موٹے چھلکے والی، شاخیں بھوری، سبزی مائل، گرہ دار اندر سے کچھ جوف والی ہوتی ہیں۔ ہر ایک گرہ پر آمنے سامنے دو بڑے ڈنٹھلوں میں پان کے مشابہہ بڑے بڑے لٹو نما کرکراتے پتے ہوتے ہیں جن پر پشت کی جانب ابھری ہوئی مختلف نسیں ہوتی ہیں۔ پتیوں کی لمبائی ایک سے ڈیڑھ بالشت تک اور چوڑائی ایک بالشت تک ہوتی ہے۔ اکثر پتیوں کا رنگ سیاہی مائل سبز ہوتا ہے اور کنارے سے دندانے دار ہوتے ہیں۔

شاخوں کے اوپری سرے پر سفید رنگ کے پانچ پنکھڑیوں والے گچھے دار پھول لگتے ہیں جو ہو بہو چھوٹی چندن کے پھولوں سے مشابہہ ہوتے ہیں۔ پنکھڑیوں کے درمیان سے پانچ ہی لمبے ریشے مانند کلغی کے باہر کو لٹکتے ہیں۔ جن کے آخری سروں پر عنابی رنگ کی چھوٹی گھنڈیاں لگی ہوتی ہیں۔ پھولوں میں نہایت خوشگوار بو، جوہی کی مانند ہوتی ہے جو موسم بہار میں صبح

Contents

کے وقت اپنی بھینی بھینی خوشبو سے صحرانوردوں کو مست اور بے خود بنا دیتے ہیں۔ پھولوں کے جھڑ جانے پر چھوٹی چنداں کے مشابہ مٹر کے برابر کچھ چپٹے گول پانچ جزو والے پھل لگتے ہیں۔ جن کا رنگ کچا سبز اور پکنے پر بینگنی ہو جاتا ہے۔ سرخ رنگ کی پانچ موٹی پنکھڑیاں ان پھلوں کو ڈھکے رکھتی ہیں۔ پھل سوکھ جانے پر سیاہ رنگ کے بیج زمین پر جھڑ جاتے ہیں۔

موسم ومقام پیدائش: یہ ایک سدابہار پودا ہے جو سرزمین ہندوستان میں پنجاب سے لے کر آسام تک اور دوسری پہاڑوں پر دیکھنے میں آتا ہے۔ عموماً برسات کے آخر میں پرانے پودے کی جڑوں سے نئی شاخیں پھوٹ کر نکلتی ہیں اور آگے چل کر درخت بن جاتی ہیں۔

مشہور نام: ہندی بھانٹ، بھٹوانس، بھنٹیس، بھٹانس، بھانڈیر، کاری، جھالر، چالسر- عربی ٹرمُس- فارسی باقلائے مصری- لاطینی کلیروڈینڈرون انفارچیونیٹم (Clerodendron Infortunatum) کہتے ہیں۔

اقسام: بعض کتب میں دو اقسام بستانی اور صحرائی مندرج ہیں لیکن باوجود تلاش کے دوسری قسم نہیں ملی۔

مزاج: بروئے طب درجہ اوّل میں گرم اور درجہ دوم میں خشک ہے۔

بو وذائقہ: بھٹوانس کے تمام اجزاء نہایت تلخ، خراش دار اور ناگوار بو والے ہوتے ہیں مگر پھولوں میں دلفریب خوشبو ہوتی ہے۔ پھولوں کا ذائقہ پھیکا اور پھل تلخی لئے ہوئے قدرے ہیک دار ہوتے ہیں۔

مضرت: ثقیل، دیر ہضم، مقئی اور موجب زردی چہرہ۔

مصلح: نمک، صعتر اور شکر وشہد۔

بدل: باقلا، تخم خربزہ، درمنہ ترکی، افسنتین۔

نسبت ستارہ: مشتری سے منسوب ہے، از روئے مزاج۔

مقدار خوراک: دو تین گرام تک۔

اجزائے مستعملہ: جڑ کی چھال وتخم شرباً، برگ ضماداً مستعمل ہے۔

کیمیاوی تحقیق: اس کی شاخوں اور پتیوں میں ایک تلخ مادہ ہوتا ہے جو اس کا جزو مؤثرہ ہے۔ یہ اعلیٰ درجہ کا قاتل جراثیم اور دافع تعفن شے ہے۔ زیادہ مقدار میں داخلا کھلانے سے مقئی تاثیر ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں میں ایک قسم کا روغن طراری موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سالم پودے میں کچھ معدنی نمکیات اور دیگر اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو تحقیق طلب ہیں۔

افعال وخواص: مفتح سدہ جگر وطحال، محلل ورم، مدر حیض وبول، مسقط حمل ومخرج جنین، دافع بہق وبرص، مخرج کرم معدہ وامعاء، مسکن درد مفاصل وعرق النساء، نافع بواسیر وخنازیر، مقوی بصر ومقوی باہ، منوم تاثیر، دافع حشرات اور طلع و

مجرب ہے۔ عمدہ خواص اسرار طبیہ سے یہ ہے کہ اگر ایک مٹھی بھر تخم کوٹ کر چھلکے دور کر کے دودھ میں بے قلعی کے برتن میں اتنا پکائیں کہ دودھ خشک ہو جائے، پھر گھی ڈال کر بھونیں، جب مثل حلوہ کے ہو جائے تو گرما گرم ایک پارچہ پر لگا کر کنج ران پر رکھیں تو اسہال صفرا کرتا ہے۔ اگر ناف پر رکھیں تو اسہال سوداوی اور اگر پہلو یا تہی گاہ پر رکھیں تو اسہال بلغمی کراتا ہے۔ جب چاہیں کہ دست نہ آئیں تو کپڑا دور کر کے جسم کو سرد پانی سے دھوئیں۔ اسہال بند ہوں گے۔

مفرد استعمال

کمزوری دماغ: سر پر روغن گل بھٹوانس کی مالش کریں۔

دائمی نزلہ وزکام: گل قند بھٹوانس 6 گرام روزانہ نہار منہ کھایا کریں۔ کم از کم دو ہفتہ استعمال کریں، مکمل آرام ہوگا۔

دردکان وسیلان کان: 1- کان میں درد ہو یا ریم بہتا ہو تو کان کے اندر روغن برگ بھٹوانس نیم گرم ڈالیں، فوراً بند ہوگا۔

2- پتیوں کو پانی میں جوش دے کر بھپارہ دینے سے بھی تڑپتے ہوئے مریض دردکان والے نجات پاتے ہیں۔

کرم دندان: دانت میں کیڑے لگتے ہوں تو بھٹوانس کی مسواک کرنے سے دانت ٹھیک ہو جاتے ہیں اور کیڑے مر جاتے ہیں۔

خنازیر: بھٹوانس کی ملائم پتیوں کو پیس کر شہد کے ہمراہ قدرے سرکہ ملا کر آگ پر پکائیں اور گلٹیوں پر گرم گرم لیپ کریں۔ گلٹیاں ازخود تحلیل ہو جائیں گی۔

اختلاج قلب: گلقند بھٹوانس 6 گرام کی خوراک صبح وشام کھلانے سے دل کا دھڑکنا، غشی اور گھبراہٹ رفع ہو جاتے ہیں۔

قبض: سفوف پوست بیخ بھٹوانس، شکر خام ہموزن ملا کر رکھ لیں اور 3 گرام، رات کو سوتے وقت کھائیں۔ اوپر سے نیم گرم پانی یا شیر گاؤ پئیں، ملین ہے۔

ورم شکم: اوّل برگ بھٹوانس سبز کو باریک پیس لیں۔ بعدۂ تھوڑے گھی یا روغن کنجد میں بھون کر نرم کریں۔ پھر گرم گرم پیٹ پر باندھیں اور حب ترمس دو عدد صبح وشام کھلاتے رہیں، مجرب ہے۔

مدر بول وایام: شربت ترمس پلانے سے پیشاب کا خوب ادرار ہوتا ہے اور راقم نے کئی مریضوں کے مدت سے رکے ہوئے ایام میں مفید پایا۔ ضرورت کے موافق اس کے شیرہ کا حمول بھی کیا جا سکتا ہے۔

قاتلات دود: پیٹ کے کیڑے خواہ کدو دانے اور کیچوے ہوں، صرف حب ترمس دینے سے ہی خارج ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی اس کے تازہ پتے سینک کر پیٹ پر بندھوا دینے سے بھی مطلب براری ہو جاتی ہے۔

درد کمر و اوجاع مفاصل: روغن ترمس سادہ یا روغن ترمس مرکب کی مالش کریں۔ درد شدید میں سینک کر پتے بھی باندھ دیں۔ ان شاء اللہ فوراً آرام ہوگا۔ اندرونی طور پر سفوف پوست بیخ ترمس 3-4 گرام تک صبح و شام تازہ پانی سے دیں اور غذا میں گھی زیادہ دیں۔

دافع بخار: حب ترمس گرم پانی کے ساتھ کھلائیں اور اس کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر مریض کو بھپارہ دیں۔ پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے۔

مقوی: سفوف پوست بیخ بھٹوانس 6 گرام یا تازہ چھلکے 12 گرام آدھا کلو دودھ میں جوش دے کر قدرے مصری ملا کر پئیں۔ بے حد مفید ہے۔

بواسیر: مرض بواسیر خواہ خونی ہو یا بادی، حب ترمس کھلائیں اور اس کے جوشاندہ سے آبدست کرائیں۔ کئی بار کا آزمودہ ہے۔

داد، خارش، دُنبل و ناسور: روغن برگ بھٹوانس یا مرہم بھٹوانس لگائیں۔ ناسور میں تیل میں بتی تر کر کے بیچ سے اندر ڈال دیں۔ بیرونی جلد یا گوشت کے زخموں پر یہی روغن پھریری سے لگائیں۔ خادم کے ایک عزیز کا لاعلاج سرطان اسی روغن سے ٹھیک ہو گیا۔ ایگزیما (چنبل) میں کچھ عرصہ تک متواتر استعمال کرنے سے جڑ سے آرام ہوتا ہے۔

دافع حشرات: اس کے پتوں کا جوشیدہ پانی چھڑکنے سے کیڑے مکوڑے، دیمک، مچھر اور چوہے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔

طبی مرکبات

اطریفل دیدان: بابڑنگ 100 گرام، تربد سفید، حب النیل، قسط تلخ، ہر ایک 50-50 گرام کمیلا، ترمس، افسنتین رومی، دُرمنہ ترکی، افتیموں، نمک سونچر، رائی، اندرائن، سعد کوفی، راسن ہر ایک 30-30 گرام۔
تمام اجزاء کو کوٹ چھان کر تین گنا شہد میں قوام کریں۔ خوراک 9 گرام سے 12 گرام تک۔ (میرے تجربہ میں 6 گرام تک قابل ہضم ثابت ہوا ہے)

فوائد: پیٹ کے کیڑے اور کیچوے نکالنے میں از حد مفید ہے۔ اگر تین روز کے استعمال سے کرم خارج نہ ہوں تو کوئی ہلکا مسہل دیں۔

ضماد درد سر: گل ارمنی، صبر زرد دس دس گرام، مونگ، تخم بھٹوانس، گل سرخ 12-12 گرام، گل بابونہ، چرائتہ 2-2

گرام پیس کر نیم گرم ضماد کریں۔

فوائد: وہ درد سر جو کہ چوٹ لگنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ضماد دافع خناق: مازو، پوست انار، بھٹوانس، اقاقیہ ہمراہ لعاب اسپغول کے پیس کر ضماد کریں۔

فوائد: ایسے خناق کو کہ گردن کی ہڈیاں اُکھرنے سے پیدا ہو، مفید ہے۔

ضماد کبریت: گندھک 18 گرام، مقل، اشق، سکبینج، ترمس، حلبہ، حرمل، السی، اکلیل الملک، سداب ہر ایک 36-36 گرام، انجیر سیاہ دس عدد، سرکہ انگوری حسب ضرورت۔ اوّل انجیر اور گوندہائے کو سرکہ میں دن اور رات تر کریں، بعدہٗ بقیہ دوائیں کوٹ چھان کر شامل کریں۔ حسب ضرورت گرم کر کے کپڑے پر ضماد کریں۔

فائدہ: بڑھی ہوئی تلی کو بہت جلد گھٹاتا ہے۔

طلاء دافع برص: مغز بادام تلخ، بھٹوانس، تخم ترب (مولی)، تخم جرجیر، تخم کرم کلہ، تخم ترہ تیزک، قسط تلخ، حنا، بوزن مساوی ہمراہ سرکہ پیس کر طلاء کریں۔ برص کو دور کرتا ہے۔

طلاء قاتل سپش و قمل: تخم بھٹوانس، تخم خربزہ، قرنفل، ہر ایک 12 گرام، طوطیا 6 گرام، پانی میں گھس کر بالوں میں لگائیں، دوپہر کے بعد دھو دیں۔

طلاء مجلی چہرہ: خاکستر شاخ گوزن، کندر 3-3 گرام۔ آرد بھٹوانس، آرد باقلہ 9-9 گرام، نوشادر، گوندکیکر 6-6 گرام، مغز بادام تلخ 12 گرام پانی میں پیس کر طلاء کریں۔

فوائد: زخم کے داغ، چیچک کے داغ وغیرہ دور کر کے چہرے کا رنگ کھولتا ہے۔

مفرد معمولات مطب جن کا ذکر اوپر آیا ہے

روغن گل ترمس: عمدہ تازہ بھٹوانس کے 500 گرام پھولوں کو سوا کلو دھوئی تلی کے تیل میں کسی چوڑے منہ کے شیشہ کے برتن میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ تیسرے روز پھولوں کو نکال کر ایک پاؤ تازہ پھول ڈال دیں۔ اس طرح سہ بارہ 125 گرام پھول ڈال کر رکھیں۔ پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ عمدہ خوشبودار، مقوی دماغ اور خواب آور و مسکن تیل ہے۔ حسب ضرورت مالش کریں۔

گلقند ترمس: بھٹوانس کے تازہ پھولوں کو صاف کر کے دوچند شکر ملا کر ہلکے ہاتھوں سے ملائیں اور کسی مرتبان میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ دو ہفتہ بعد استعمال کریں۔ خوراک 6 ماشہ صبح و شام تازہ پانی سے دیں۔

روغن برگ ترمس سادہ: برگ بھٹوانس سبز و ملائم کو کوٹ کر ٹکیہ بنا لیں اور نصف کلو روغن سرشف میں 250

Contents

گرام کی ٹکیہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ٹکیہ قریب جلنے کے ہوتو اتار کر تیل چھان لیں اور محفوظ رکھیں۔ حسب ضرورت دردوں پر مالش کریں یا گندے زخموں پر خارش وغیرہ پر پھریری سے لگائیں، بہت مفید ہے۔

مرہم بھٹوانس: اگر مندرجہ بالا تیل میں قدرے موم ڈال کر گرم کریں تو مرہم تیار ہے۔

روغن ترمس مرکب یا روغن ہفت برگ: برگ بھٹوانس، برگ دھتورہ، برگ کنیر، برگ بانسہ، برگ ستیاناسی، برگ چھوٹی چندن، شاخ وبرگ کنائی یعنی بھکٹیہ برابروزن لے کر سب کو کچل کر پانی نکالیں اور ہم وزن روغن بید انجیر یا کڑوے تیل میں پکا کر محفوظ کریں۔ اعلیٰ درجہ کا مسکن درد، منوم تیل ہے۔ نیند لانے کی غرض سے پاؤں کے تلوؤں پر مالش کرائیں اور دردوں پر نیم گرم لگائیں۔

حب بھٹوانس: بھٹوانس کی تازہ پتیوں کو کچل کر پانی حاصل کریں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب قدرے گاڑھا ہو جائے تو سفوف تخم ترمس ملا کر گھوٹیں، بعدۂ قند سیاہ اندازے سے برابروزن میں ملا کر گولیاں چنے کے برابر تیار کرلیں اور سایہ میں خشک کریں۔

مقدار خوراک: 2 سے 4 گولی تک جملہ فوائد کی اکسیری گولیاں ہیں۔

شربت ترمس: جڑ ترمس، جڑ جوانسہ، جڑ بانسہ، جڑ کنائی خورد، جڑ چھوٹی چندن ہر ایک برابروزن کو کوفتہ بختہ کر کے چار گنا پانی میں جوش دے کر آدھا رہنے پر اتار کر چھان لیں۔ پھر شکر خام جوشیدہ پانی سے نصف وزن ملا کر آگ پر پکائیں۔ شربت کا قوام ہونے پر چھان کر محفوظ کریں۔ اگر قدرے پیپرمنٹ ملائیں تو بہتر ہوگا۔ یہ بے حد مقوی، مفرح، منوم شربت ہے۔ کھانسی، ہر قسم کے بخاروں اور کمزوری کو دور کر کے قوت بڑھاتا اور بھوک لاتا ہے۔

بھرنگراج

مختلف نام: ہندی بھانگرا، بھنگیریا۔ پنجابی بھنگرا۔ اردو بھنگرا۔ سنسکرت بھرنگراج۔ گجراتی بھانگرو۔ بنگالی بھیم راج۔ مراٹھی ماکا۔ تیلگو گل گرا۔ تامل کیکیشی۔ فارسی جمرور۔ لاطینی اکلی پٹا پروسٹریٹا (Ecliptaprostreta) اور انگریزی میں ٹریلنگ اک لپٹا (Trailing Eclipta) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بوٹی ہے جو اکثر باغوں اور کھیتوں میں پانی کے کناروں پر پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ہاتھ بھر لمبا اور کبھی اس سے بھی چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کے پتے انار کے پتوں کی طرح مگر اس سے چوڑے ہوتے ہیں اور تلسی کے پتوں سے مشابہہ ہوتے ہیں۔ اس کے بیج کاسنی کے بیجوں کی طرح مگر اس سے چھوٹے اور مثلث نما ہوتے ہیں۔ پتے ہرے، مغز ذرا کڑوا اور تیز ہوتا ہے۔ بھرنگراج کے پھول شاخوں کی گرہوں میں لگتے ہیں۔ یہ پودا برسات میں ہوتا ہے۔ بھرنگراج کی خاص

پہچان یہ ہے کہ ہاتھ پر ملنے سے ہاتھ ایک منٹ میں ہی کالا پڑ جاتا ہے اور اس کے رس میں بھگویا ہوا کپڑا ابھی کالا پڑ جاتا ہے۔

قسمیں: بھرنگراج کی تین قسمیں ہیں: (1) شویت بھرنگراج (2) پت بھرنگراج (3) نیل بھرنگراج۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں رال، ایکی لپٹین نامک کھشار، بے ڈیلولیکٹن، سوکھے پودے میں 0.078% نکوٹین پایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: یہ ادویات میں سفوف، تیل، گھی وغیرہ میں استعمال ہوتا ہے۔ بڑے شخص کے لئے مقدار خوراک رس پانچ سے دس بوند، سفوف تین سے چھ گرام، تیل استعمال کے لئے ضرورت کے وقت لاجا سکتا ہے۔

فوائد: بھرنگراج مصفیٰ خون اور موتی ہے۔ بینائی کو تیز کرتا ہے۔ یہ بالوں کو کالا کرتا ہے۔

بھرنگراج کے آسان اور مفید مجربات

بلغم: پھیپھڑوں میں بلغم بھر جانے کی صورت میں بھرنگراج کا رس ایک چمچہ، شہد میں چاٹنے سے بلغم آسانی سے باہر نکل جاتا ہے۔

آنکھوں کی روشنی تیز کرنا: بھرنگراج کے پتوں کا سفوف دو گرام، اصلی دیسی گھی اور شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ صبح ورات کو متواتر 40 دن تک استعمال کرنا آنکھوں کی روشنی میں کمی کو دور کرتا ہے۔

ایسیڈیٹی: چھوٹی ہرڑ اور بھرنگراج کا سفوف پرانے گڑ کے ساتھ استعمال کرنے سے ایسیڈیٹی اور کھٹی اُلٹی آنا، چھاتی میں جلن (ہارٹ برن)، گلے ومنہ کے چھالے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

منہ کے آبلے: بھرنگراج کے پتوں کو منہ میں چبا کر تھوکتے رہنے سے آبلے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

عام کمزوری: جسمانی طاقت بڑھاتا ہے۔ بھرنگراج کے پتوں کا سفوف 9 گرام کی مقدار میں متواتر دیں۔ اس میں تھوڑا سا شدہ گھی اور شہد اور شکر ملا کر روزانہ صبح استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے جسم کی جنرل کمزوری دور ہو جاتی ہے اور یادداشت بڑھ جاتی ہے۔

بھرنگراج آدی چورن: بھرنگراج کا باریک سفوف ایک حصہ، تل کالے اور آملے کا سفوف آدھا حصہ، شکر ملا کر صبح اور شام استعمال کریں۔

فوائد: اس سے دانت سفید ہوجاتے ہیں اور عمر لمبی ہوتی ہے۔

بھرنگراج بطور رسائن: جو شخص ایک مہینے تک متواتر صبح وشام بھرنگراج کا رس 10 گرام پیتا ہے اور صرف

دودھ ہی پیتا ہے اُس شخص کی عمر لمبی ہوتی ہے، وہ طاقتور رہتا ہے۔

بھرنگراج آسو: بھانگرے کے سورس (کوٹ کر رس نکالیں۔ اس کو ہی سورس کہتے ہیں) 13 کلو میں ایک کلو... اور 325 گرام ہرڑ کا سفوف ملا لیں۔ سب ادویات کو چکنے مٹکے میں بھر دیں اور اس کا منہ اچھی طرح بند کر کے رکھ دیں۔ پندرہ دن بعد چھان کر اس میں پپلی، جائفل، لونگ، دارچینی، الائچی، تیزپات اور ناگ کیسر کا سفوف 80-80 گرام ملا کر دوبارہ مٹکے میں بھر کر منہ بند کر دیں اور 15 دن بعد نکال کر چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔

مقدار خوراک: صبح اور شام کھانا کھانے کے بعد 10 سے 25 گرام برابر پانی ملا کر استعمال کریں۔

فوائد: ہر قسم کی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے جس عورت کو اولاد نہ ہوتی ہو اس سے اُس کی آرزو پوری ہو جاتی ہے۔ دِق کے مریض کو اگر جریان ہو تو وہ دور ہو جاتا ہے۔ یہ آسو سستی، کمزوری، ہر قسم کے جریان، یادداشت کا عارضہ، امراضِ چشم، دمہ، نزلے سے پیدا ہوئے آنکھوں کے امراض وغیرہ دور ہو جاتے ہیں اور خون صاف ہو جاتا ہے۔

بال کالے کرنا: اس کے استعمال سے بالوں کا سفید ہونا رُک جاتا ہے۔ بال جھڑنا رُک جاتے ہیں اور بال گھنے اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

بھرنگراج کا پنچانگ (پتے، پھول، بیج، جڑ اور چھال) کو خوب کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ پنچانگ خریدتے وقت لکڑی اور ڈنٹھل کی مقدار کم لیں تاکہ پھول، پتے اور بیج کافی مقدار میں آ سکیں۔ انہیں کوٹنے سے پہلے مٹی اور کچرا وغیرہ علیحدہ کر لیں۔ پنچانگ سوکھا ہو۔ سفوف کے وزن کے برابر کالے تِل لے کر پانی میں ڈال دیں اور دھو کر کچرا اور مٹی وغیرہ الگ کر کے تِل سکھا کر سفوف میں ملا لیں۔ تِلوں کو سالم ہی ملائیں۔

یہ سفوف پانچ چھ گرام کی مقدار میں لے کر خوب چبا کر کھا لیں۔ اوپر سے تھوڑا دودھ پی لیں۔ اسے دن میں صرف ایک بار صبح سورج نکلتے وقت خالی پیٹ استعمال کریں۔

چالیس برس سے کم عمر کے آدمی، عورتوں کے لئے کافی مفید ہے۔ اس کے استعمال کرنے کا وقت 5-6 ماہ کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد ہی اس کا پورا اثر دکھائی دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے بالوں کا سفید ہونا رُک جاتا ہے۔ بال جھڑنا اور کم ہونا بند ہو جاتے ہیں۔ بال لمبے اور گھنے ہوتے ہیں۔

سفلس: بھرنگراج کا سورس سفلس پر لیپ کرنے سے اس مرض میں مفید ہے۔

خونی دست: بھرنگ راج کی جڑ کو کوٹ کر باریک سفوف کر لیں اور پانی کی مدد سے گولیاں بنائیں۔ خونی دست والے کو پانی سے دیں۔ خونی دستوں کو آرام آ جاتا ہے۔

بواسیر: بھرنگ راج کے پتے 50 گرام، کالی مرچ 6 گرام۔ دونوں چیزوں کا باریک سفوف بنا لیں اور چھوٹے بیر کے برابر گولیاں بنا لیں اور انہیں سایہ میں سکھا لیں۔ صبح اور شام ایک سے دو گولی پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔ بواسیر کے

...لئے مفید ہے۔

دیگر: بھرنگ راج کے پتے 3 گرام، کالی مرچ 3 گرام، دونوں کا باریک سفوف بنا لیں۔ صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے سات دن میں فائدہ معلوم ہوگا۔ گھی اور دودھ زیادہ استعمال کریں۔ لال مرچ اور گرم چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

دیگر: بھرنگراج کے پتوں کے رس میں گیہوں کا آٹا گوندھ کر گائے کے گھی میں پوری سی بنا کر مٹھے میں بھگو کر کھلائیں۔ اوپر سے مولی کھلائیں، جلد فائدہ ہوگا۔

بھگندر: بھرنگراج کے پتوں کی پلٹس بنا کر باندھتے رہیں۔ چند دنوں میں بھگندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سفلس: سفوف بھرنگ راج 3 حصہ، سفوف کالی مرچ 1 حصہ، دونوں کو بھانگرے کے سورس سے کھرل کر کے ایک ایک گرام کی گولیاں بنائیں۔ صبح اور شام ایک ایک گولی پانی سے دیں۔

دیگر: بھرنگ راج سورس دس 10 گرام میں 2 عدد کالی مرچ کا سفوف ملا کر صبح و شام 10-15 دن استعمال کرائیں۔

خوراک و پرہیز: گائے کا دودھ، گیہوں کی روٹی اور شکر دیں۔

بخار: بھرنگراج کی جڑ دو گرام، ادرک ایک گرام، دونوں کو پیس کر اس میں 50 گرام پانی ملا کر نیم گرم کر کے پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔

سر درد: بھرنگ راج کے سورس کی سر درد میں مالش کرنے سے سر درد دُور ہو جاتا ہے۔

بال کالا کرنے کے طبی مجربات

بھرنگراج کیش تیل: بھرنگ راج رس ایک کلو، تل کا تیل چار سو گرام، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، ملیٹھی، مہندی، ناگرموتھا، جٹا بانسی، سوگندھ بالا، صندل سفید ہر ایک 5-5 گرام، شنکھ پشپی، برہمی ہر ایک 10-10 گرام۔ کوٹ پیس کر چھان کر ملا لیں۔ اس میں آدھا کلو دودھ بھی ڈال لیں اس کے بعد اسے دھیمی آنچ پر رکھ کر ابالیں۔ ابالنے پر جب صرف تیل ہی بچے تو اتار کر چھان لیں اور صاف شیشی میں بھر کر حفاظت سے رکھیں۔ اس میں اپنی من پسند خوشبو بھی ملا سکتے ہیں۔

فوائد: اس تیل کے روزانہ استعمال کرنے سے بال جھڑنا، سفید بال اور گنجا پن میں فائدہ ہوتا ہے۔ نیند اچھی آتی ہے۔ سر درد میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: آملہ دو گرام، کالے تِل دو گرام، بھرنگراج دو گرام۔ تینوں کا سفوف بنا کر مصری دو گرام ملا لیں۔ اس کا صبح و شام دودھ کے ساتھ متواتر استعمال کرنے سے اور بھرنگ راج سورس کو بالوں میں لگاتار لگانے سے بالوں کا سفید ہونا اور

بالوں کا گرنا وغیرہ امراض درست ہو جاتے ہیں۔ بال گھنے، کالے، لمبے اور ملائم و چمکیلے ہو جاتے ہیں۔

بھرنگراج سورس: بھرنگ راج کے پانچوں انگ استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ بالوں کو کالا، گھنا، لمبا اور سفیدی سے بچائے رکھنے کے لئے تازہ ہرا پودہ جڑ سے اکھاڑ کر پانی سے دھو کر صاف کر کے اسے پانی کے ساتھ دھو کر پیس کر اس کا رس نچوڑ کر اس رس کو بالوں میں لگا کر تھوڑی دیر بعد غسل کر لیں۔ یہ بے حد فائدہ مند ہے۔

بال کالا کرنے کے لئے: بھرنگراج، برہمی (سوکھی)، آملہ، ہرڑ بڑی، اننت مول، لوہ چون، شیکا کائی، کلونجی، ناگر موتھا، بال چھڑ، چھڑیلہ، رتن جوت، سوگندھ بالا، گندھ کوکلا، کچے آم کی گٹھلی ہر ایک 15 گرام۔

سب ادویات کو کوٹ کر لوہے کے برتن میں 2½ کلو پانی ڈال کر سب ادویات اس میں ڈال دیں۔ اب اسے دھیمی آنچ پر ابالیں۔ ½ حصہ جل جانے پر 5 کلو تلی کے تیل میں پکائیں۔ جب پانی جل جائے اور باقی صرف تیل بچے، تب اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اسے ململ کے کپڑے سے چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ یہ خیال رکھیں کہ اس میں پانی بالکل نہ رہے ورنہ تیل کچا رہے گا اور نہ ہی اسے زیادہ ابالیں، ورنہ تیل کم فائدہ کرے گا۔ یہ تیل بالوں کو کالا کرتا ہے۔

نوٹ: بھرنگراج کو ابالنے سے اس کے گن زائل ہو جاتے ہیں اس لئے سورس کا ہی استعمال کرنا چاہئے۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

تیل بھنگرہ: بھنگرہ سیاہ کا پانی، آملہ کا پانی، تلوں کا تیل ہر ایک 250 گرام، ملا کر کڑاہی میں نرم آگ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل صاف کر کے رکھ لیں جو بال قبل از وقت سفید ہو گئے ہوں انہیں پھر سے سیاہ کرنے کے لئے یہ تیل رات کو سونے سے پہلے ان میں لگائیں اور ساتھ ہی ذیل کا روغن بطور خوردنی استعمال کریں۔ تین ماہ کے استعمال سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ مجرب ہے۔ کھانے والا نسخہ درج ذیل ہے:

گھی گائے خالص ایک کلو کڑاہی میں ڈال کر نرم آگ پر رکھیں اور اس میں بھنگرہ سیاہ کا پانی پانچ کلو تھوڑا تھوڑا ڈال کر جذب کریں۔ جب تمام پانی خشک ہو جائے تو روغن چھان لیں اور یہ روغن 10 گرام سے 20 گرام تک دودھ گائے 200 گرام میں ملا کر ہر روز استعمال کریں۔ دوران استعمال ترشی اور ملاپ سے سخت پرہیز کریں۔

بھنگرہ سیاہ سے بال کالا کرنے کے کامیاب نسخے

بھنگرہ سیاہ کے پانچ انگ (جڑ شاخ، پتے، پھول اور بیج) غرض سالم پودہ لے کر سایہ میں خشک کر لیں (اگر بھنگرہ سیاہ مل جائے تو زیادہ اچھا ہے ورنہ بھنگرہ سفید کو ہی کام میں لائیں) اور ہاون دستہ میں کوٹ کر لوہے کی چھلنی میں چھان کر چینی کے پیالہ میں رکھیں۔ اس پر بھنگرہ کا پانی اتنا ڈالیں کہ چار انگل اونچا رہے۔ سایہ میں رکھ دیں۔ جب خشک ہو جائے تو اس قدر بھنگرہ کا پانی اور ڈال کر خشک کریں۔ اس طرح کم از کم اور زیادہ سے زیادہ 21 مرتبہ یہ عمل کریں۔ اب یہ سفوف 80 گرام، سفوف آملہ 40 گرام، سفوف بہیڑہ 20 گرام، ہرڑ زرد 10 گرام، سفوف ہرڑ سیاہ 10 گرام۔ سب کو ملا کر روغن بادام شیریں سے اچھی طرح چرب کر کے برابر وزن چینی ملا کر رکھ دیں۔ جس شخص کے بال قبل از وقت سفید ہو گئے ہوں وہ

سفوف 6 گرام ہمراہ دودھ بھیڑ بوقت صبح و شام استعمال کریں۔ ایک ہفتہ بعد سفوف کو خوراک 9 گرام کر دیں۔ چالیس دن میں بال ازسرنو سیاہ ہو جائیں گے۔

دیگر: بھنگرہ سیاہ کے پتے سایہ میں خشک کر کے برابر سفوف ترپھلا اور ہرڑ سیاہ ملا کر روغن بادام سے چرب کریں۔ پھر اس سے نصف چینی ملا کر بقدر 6 گرام صبح کو بھیڑ کے دودھ کے ساتھ 41 دن استعمال کریں۔ بادی اور ترشی سے پرہیز کریں۔ جو بال وقت سے پہلے سفید ہو گئے ہوں، پھر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔

دیگر: بھنگرہ سیاہ کے پانی میں ہرڑ سیاہ تین عدد بھگو کر خشک کر لیں۔ پھر روغن بادام سے چرب کر کے رات کو سوتے وقت ایک عدد ہر روز نگل لیا کریں۔ ضعف معدہ، امراض چشم، قبض، بواسیر اور دردسر کے لئے مفید ہونے کے علاوہ بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

دیگر: صرف بھنگرہ سیاہ کے پتوں کو پیس کر بالوں پر لگانے سے بال ہمیشہ کے لئے کالے ہو جاتے ہیں۔

خوشبودار بال کالا تیل: آملہ خشک (بغیر گٹھلی) 100 گرام، برہمی 100 گرام، ناگر موتھا 150 گرام، بالچھڑ 150 گرام، کشنیز خشک 100 گرام، برگ حنا 100 گرام، پانڑی 100 گرام، پان کی جڑ 100 گرام، خس 50 گرام، بھنگرہ 100 گرام، برادہ صندل سفید 100 گرام۔

تمام اشیاء کو پانچ کلو پانی میں بھگو دیں۔ پہلے تمام اشیاء کو تھوڑا تھوڑا کوٹ لیں۔ ایک رات دن ویسا ہی پڑا رہنے دیں۔ دوسرے دن اس میں خالص دھلی ہوئی تلی کا صاف شدہ تیل 5 کلو ملا کر کسی بڑے برتن میں آگ پر رکھیں۔ آگ دھیمی دیں ورنہ ابال (جوش) کھا کر باہر آ جائے گا۔ جب پانی بخارات بن کر اڑ جائے تو تیل کو آگ سے اتار لیں اور چھان کر رنگدار کر لیں اور اس میں حسب پسند تیلوں میں حل ہونے والا رنگ ملا دیں یا رتن جوت عمدہ ملا لیں۔ نہایت اعلیٰ درجہ کا تیل تیار ہو گا۔ اس میں حسب پسند خوشبو ملا کر بوتلوں میں بھر لیں اور روزانہ استعمال کریں۔ اس سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے اور بال کالے ہو جاتے ہیں۔

بھرنگراج سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ گنگا پارہ: جست اور پارہ کو علیحدہ علیحدہ صاف کر لیں پھر جست 10 گرام گداز کر کے پارہ 10 گرام ملا دیں اور ایک بوٹی بھنگرہ میں کھرل کر کے گرہ بنا لیں، اس کو بھنگرہ کے نغدہ میں رکھ کر لوہے کی کڑاہی میں آگ پر رکھیں، اوپر دھتورہ کا نیر اوپر بطور چوبہ جذب کرائیں، عمدہ گنگا بن جائے گا۔ یہ گنگا دودھ میں لٹکا کر دودھ کو جوش دیں۔ پھر گنگا دھو کر رکھ دیں دودھ میں مصری ڈال کر پی لیں۔ اس سے قوت بڑھتی ہے، ہاضمہ تیز ہوتا ہے، ممسک ہے۔ ایک گنگا مدتوں تک کار آمد ہے۔

کشتہ قلعی: برگ بھنگ 250 گرام کوٹ کر نغدہ بنائیں۔ اس میں قلعی 20 گرام، سیماب 20 گرام ملا کر پیس کر

Contents

رکھ دیں اور دو بڑے اپلوں جو ایک کلو وزن کے ہوں، رکھ کر آگ دیں۔ قلعی شگفتہ ہوگی۔
یہ کشتہ امراض جگر اور امراض مثانہ میں بہت مفید ہے۔ یرقان کو دفع کرتا ہے، کثرت بول اور جریان کو نفع دیتا ہے۔

خوراک: ایک رتی صبح وشام ہمراہ بذرقہ مناسب۔

کشتہ عقیق: عقیق 20 گرام کو بھنگرہ 250 گرام کے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کریں اور 40 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ برنگ سفید شگفتہ ہوگا۔ اگر ایک دفعہ میں حسب منشا تیار نہ ہو تو دوبارہ عمل کریں۔ یہ کشتہ مقوی اعضائے رئیسہ اور مجی ہے۔

خوراک: ایک رتی سے دو رتی تک ہمراہ مربہ سیب وغیرہ۔

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی 12 گرام کی کپڑے میں پوٹلی باندھیں اور ایک مٹی کی ہانڈی میں آب بھنگرہ ایک کلو، آب کو نیل مدار ایک کلو ڈال کر پوٹلی کو اس میں لٹکا دیں اس طرح کہ پیندے سے اوپر رہے۔ ہانڈی پر سر پوش رکھ کر بخوبی بند کر دیں اور نیچے آگ جلائیں، جب پانی خشک ہو، نکال لیں اور شنگرف کو پیس کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ مقوی معدہ ہے۔ کمزوری اور امراض باردہ دماغیہ اور وجع المفاصل کے لئے مفید ہے۔ خوراک ایک رتی ہمراہ ادویہ مناسبہ۔

••••••••••••••••••

بھلاوہ۔ بھلاتک

مقام پیدائش: اس کے درخت ہندوستان کے جنگلی گرم علاقوں میں خاص طور پر ہمالیہ، پنجاب، ہریانہ، ڈیرہ دون، بہار، بالیشور، بنگال، آسام، مہاراشٹر، مدھیہ پردیش وغیرہ جگہوں پر پائے جاتے ہیں۔

مختلف نام: مشہور نام بھلاوہ۔ ہندی بھلاوہ۔ پنجابی بھلاوہ۔ گجراتی بھلاوو۔ بنگالی بھیلا۔ اردو بھلاوہ۔ تیلگو بلڈ جڈی۔ تامل شین کوٹائی۔ آسامی بھیلا گٹی۔ کرناٹکی کرے بیج۔ نیپالی بھیلائی۔ کنٹر جر کائی۔ سنسکرت بھلاتک۔ فارسی بلادر۔ لاطینی سیمے کارپس اینا کارڈیم (Semicarpus Anacardium) انگریزی میں مارکنگ نٹ (Marking Nut) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت تیس فٹ کی اونچائی لئے ہوئے ہوتا ہے۔ چھال کھردری، ایک انچ موٹی، دھوئیں کے رنگ کی طرح گہری بھوری۔ پتے آدھے سے ایک انچ لمبے، ہرے۔ پیلے پھول، نر اور مادہ دو طرح کے ہوتے ہیں۔ پھول مئی، جون میں لگتے ہیں اور پھل نومبر سے فروری تک آتے ہیں۔ پھلوں کے اندر گری موجود ہوتی ہے جو کھائی جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: پھل کی گری میں کاجو کی گری کی طرح میٹھا تیل اور پھل کے رس میں کالا تیل ۳۲ فیصد ہوتا

ہے۔ یہ ایگزیما میں ... گھل جاتا ہے۔ پھلوں کے اندر سے جو کالا تیل نکلتا ہے اس کا استعمال کپڑے دھونے والے کپڑے پر نشان لگانے کے لئے کرتے ہیں۔

مزاج: پھل کا رس چوتھے درجے میں گرم وخشک، گری دوسرے درجے میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک ہوتی ہے۔

مقدار خوراک: مغز ایک گرام، سو رس آدھی سے ایک رتی، تیل دو سے پانچ بوند، بھلاوہ گری ایک سے تین ...

فوائد: یہ پچنے میں ہلکا، چکنا، تیکھا، کڑوا، کسیلا اور گرم ہوتا ہے۔ گرم ہونے کے سبب دافع بلغم، دافع زہر اور دافع بات ہے۔ ہاضمہ کو ٹھیک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو باہر نکالتا ہے۔ امراض دل، بخار، کینسر جیسے امراض میں بھی مفید ہے۔

نوٹ: یہ ایک زہریلا تیل ہوتا ہے۔ اسے چھونے سے آبلے (چھالے) پڑ جاتے ہیں۔ اس لئے استعمال سے پہلے اسے اچھی طرح شدھ کر لینا چاہئے۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی)

بھلاوے کو شدھ کرنے کی ترکیب: بھلاوے لے کر پانی میں ڈال دیں۔ جو بھلاوے پانی میں نیچے بیٹھ جائیں۔ صرف انہی بھلاووں کو شدھ کریں اور جو بھلاوے تیرنے لگیں، انہیں چھوڑ دیں۔

۱۔ ایک برتن میں پانی گرم کر لیں، جب پانی ابلنے لگے تو اس میں بھلاوہ ڈال دیں۔ دس منٹ تک چولہے پر رکھا رہنے دیں، بعد میں نیچے اتار کر ڈھک دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پانی کو نکال کر صاف کپڑے سے پونچھ دیں۔ پھر ٹوپی کو کاٹ کر نکال دیں۔ (بھاؤ پرکاش)

۲۔ بھلاوے کو شدھ کرنے کی دوسری ترکیب یہ ہے کہ بھلاوے کے ڈنٹھل کو کاٹ کر ایک ہفتہ تک اینٹ کے سفوف میں گاڑ دیں، اس کے بعد خوب رگڑ کر پانی سے دھوئیں۔ پھر دودھ میں اُبال لیں۔ اس طرح بھلاوہ شدھ ہو جاتا ہے۔ اچھا بھلاوہ پانی میں ڈالنے پر ڈوب جاتا ہے۔ اسے ہی بطور دوا کام میں لانا چاہئے۔

بھلاوہ کے آزمودہ مجربات

سانپ کاٹے کا زہر: سانپ کاٹے مقام پر چیرا لگا کر بھلاوے کو پیس کر لیپ کرنے سے زہر کا اثر نہیں ہوتا۔

وجع المفاصل: یہ وجع المفاصل، لقوہ آدی امراض میں مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو بھلاوے کا تیل آدھا گرام (جو شدھ کیا ہوا ہو) کیپسول میں ڈال کر صبح وشام لیں اور اس کے دو گھنٹہ بعد میگ سلف ۲۰ گرام دیں تا کہ اس سے کھل کر دست آ جائے اور پیٹ کے سارے کیڑے ہلاک ہو کر باہر نکل جائیں گے۔

Contents

دیگر: بھلاوے کی بالکل تھوڑی سی خوراک دہی کے ساتھ یا املی کے ساتھ کھانے سے یہ زہر زائل ہو جاتے ہیں۔

تلی کا بڑھنا: بھلاوہ، ہرڑ، کالا [illegible] تینوں [illegible] برابر برابر لے کر اس میں گڑ ملا کر لڈو بنا لیں۔ ان لڈوؤں کے استعمال سے بڑھی ہوئی تلی گھٹ جاتی ہے۔

دمہ: امراض دمہ میں بھلاوہ ایک اعلیٰ درجہ کی مفید دوا ہے، سردی میں اٹھنے والا دمہ اس کے پھولوں کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ گوا میں دمے کے مریض کو اس کو مٹھے کے ساتھ ملا کر دیتے ہیں۔

پھیپھڑوں کی سوجن: بخار کے ساتھ ہونے والی پھیپھڑوں کی سوجن اور بلغم کے ساتھ خون آنے کے امراض میں اس کو ملیٹھی کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دانت کا درد: داڑھ کے درد کے لئے بھلاوے کی راکھ بطور منجن استعمال کریں۔ دانت کے درد کے لئے مفید ہے۔

زخم: اگر زخموں سے خون نکلنے لگے یا جلد چھل جائے تو اُس مقام پر بھلاوے کا تیل لگا کر اس پر گیلا چونا لگائیں۔ بھلاوے اور چونے کی وجہ سے زخم نہیں پکے گا اور صاف رہے گا۔

بواسیر: ایک بھلاوہ کے تین چار چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے انہیں سولہ گنا پانی میں ابال لیں۔ $\frac{1}{8}$ حصہ باقی رہنے پر چھان کر ہر روز مریض کو 40 گرام کواتھ کا استعمال کرائیں۔ کواتھ (کاڑھا) پینے سے پہلے مریض کے تالو، زبان، ہونٹوں پر گھی لگا دیں اور تھوڑی مقدار میں پی لیں۔ کواتھ صبح کے وقت پئیں۔ کھانے میں دودھ، گھی، ساٹھی چاول وغیرہ لیں۔ (سشرت)

مردانہ کمزوری: ایک بھلاوہ لے کر اُس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے گائے کے چار کلو دودھ میں ابال لیں اور پی لیا کریں۔ اس کے استعمال سے طاقت آتی ہے۔ بوڑھا آدمی بھی اس کے استعمال سے گھوڑے کی طاقت کے برابر بن جائے گا۔ (نگھنٹو)

پیشاب کی نالی کے امراض: پیشاب کی نالی کی سوجن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

مردانہ کمزوری: بھلاوہ، کالے تل، مغز اخروٹ ہر ایک 50 گرام۔ تینوں ادویات کو اچھی طرح کوٹیں۔ جب یکجان ہو جائیں تو استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے مردانہ قوت بڑھ جاتی ہے اور جسم کا رنگ لال ہو جاتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے تین گرام تک گائے کے دودھ سے لیں۔

پرہیز: دوران استعمال دوا تیل، کھٹائی، گڑ وغیرہ نہیں کھانا چاہئے ورنہ نقصان ہوگا۔

تیل برائے کمزوری: بھلاوہ 50 گرام، تلوں کا تیل 200 گرام، دونوں کو لوہے کی کڑاہی میں اس قدر پکائیں کہ بھلاوے جل کر سیاہ ہو جائیں۔ ٹھنڈا کر کے تیل چھان لیں۔ حشفہ وسیون چھوڑ کر اس تیل کی مالش کریں۔ اس طلاء

بہت سے مریضوں کو نئی زندگی دی ہے۔ ملاپ سے پرہیز ضروری ہے۔ جس کی وجہ سے کمزوری آئی ہو، وہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

حمل: بھلاوے کی ڈنڈی، بھنے ہوئے چنے کی دال، مغز ناریل، گڑ، گھی، سب ادویات برابر برابر لے کر کوٹ پیس کر پچاس پچاس گرام کے لڈو بنا لیں۔ روزانہ صبح ایک لڈو کھائیں۔

نوٹ: اس کے استعمال سے پہلے سوجن بڑھ جاتی ہے، پھر ایک دم زائل ہو جاتی ہے۔

پھوڑے پھنسی: بھلاوہ پانچ عدد کوٹ کر 50 گرام تیل سرسوں میں ملا کر جلائیں۔ جب تمام بھلاوے جل کر سیاہ ہو جائیں تو اس میں 3 گرام موم، 6 گرام، سنگ جراحت ملا کر اچھی طرح باریک سفوف بنا کر حفاظت سے بوتل میں رکھیں۔ ضرورت کے وقت پھوڑے پھنسی پر لگائیں۔ اس سے پھوڑے پھنسی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

بھلاوے کا زہر ختم کرنا: اس کے پھلوں کو کاٹنے سے رس نکلتا ہے جو جسم میں لگنے سے خراش و پھوڑے پیدا کرتا ہے۔ اُس مقام پر مکھن اور چولائی کا رس نکال کر لیپ کریں۔ اگر کھانے سے درد ہو تو چولائی کے رس میں مکھن ملا کر پلائیں یا مکھن مصری چاٹ کر اوپر سے چولائی کا رس پلائیں۔

بھلاوے کا زہریلا اثر ختم کرنا: (1) املی کے بیج پیس کر کھلانے سے بھلاوے کا زہر زائل ہو جاتا ہے۔
-2 بھینس کے دودھ کی چھاچھ جسم پر مل کر تین چار گھنٹے تک دھوپ میں بیٹھیں۔ اس سے بھلاوے کا زہریلا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

کان بہنا: بہتے ہوئے کان میں بھلاوہ چھ گرام کو کوٹ کر 100 گرام تلی کے تیل میں پکائیں۔ اس کے بعد تیل کو چھان کر اس میں 15 گرام کافور ملائیں۔ اس کے بعد یہ تیل تین چار قطرے کان صاف کر کے کان میں ڈالیں۔ اس سے جتنا پرانا بھی کان بہتا ہو ٹھیک ہو جائے گا۔

امراض جلد: بھلاوہ پانچ عدد، گھی 200 گرام، منسل 20 گرام، ہڑتال ڈلی 20 گرام، گندھک 20 گرام، نیلا تھوتھا 10 گرام۔

بنانے کی ترکیب: سب سے پہلے منسل وغیرہ ادویات کو کھرل میں باریک سفوف بنا لیں۔ کسی بڑے برتن میں گھی ڈال کر چولہے پر رکھیں، اس گھی میں ٹکڑے کئے ہوئے بھلاوے ڈال دیں۔ جب بھلاوے گھی میں جل جائیں اور گھی پر تیرنے لگیں تب گھی کو اتار کر کپڑے میں چھان لیں۔ بھلاوے پھینک دیں اور دوبارہ گھی کو برتن میں ڈال کر چولہے پر رکھیں اور اس میں مندرجہ بالا ادویات کا سفوف ڈال دیں۔ آگ دھیمی رکھیں اور دیکھیں کہ گھی جب آگ پکڑ رہا ہو تو برتن کو تھالی وغیرہ سے ڈھک دیں۔ آگ دھیمی رکھیں۔ جب گھی اس طرح تین چار بار آگ پکڑ لے تب نیچے اتار کر کافور ملا کر کسی بڑے برتن میں جو پانی سے بھرا ہو، اور گھی کچھ ٹھنڈا پڑ جائے، تب اس برتن کو پانی میں اُلٹ دیں اور ٹھنڈا ہونے پر پانی پر جمے ہوئے گھی کو لے کر صاف چینی کے برتن پر رکھیں۔ اس گھی کی مالش سے امراض جلد وغیرہ اچھے ہو جاتے ہیں۔

حب بواسیر: ہرڑ، کالے تل، شدھ بھلاوہ، مغز بیج نیم، مغز بیج بکائن، مغز بیج کٹ کرنج ہر ایک دس دس گرام،

Contents

رسونت 30 گرام اور پرانا گڑ 30 گرام۔

سب ادویات کو لوہے کے ہاون دستہ میں 24 گھنٹے تک اچھی طرح کوٹیں۔ اس کے بعد اس کی 3-3 گرام کی گولیاں بنا لیں۔

مقدار خوراک: ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی یا دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ اس سے بادی بواسیر درست ہو جاتی ہے۔

بھلاوہ کے آیورویدک مجربات

نرسنگھ چورن: سونٹھ، مرچ، پیپل، ترپھلہ (ہرڑ، بہیڑہ، آملہ)، تل، بھلاوہ۔ سب ادویات برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ ایک گرام سفوف کو 5 گرام گھی، 10 گرام شہد اور 10 گرام مصری کے ساتھ استعمال کریں۔

خوراک اور پرہیز: مریض کو صرف دودھ ہی استعمال کرائیں۔ روٹی اور دیگر چیزوں سے پرہیز کرائیں۔ اس کو کئی دن استعمال کرنے سے جلودر اور پیٹ کا درد وغیرہ ہر قسم کے پیٹ کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

بھلاوہ کا تیل: پانچ دس کلو بھلاووں کو کوٹ کر چوڑے منہ کے گھڑے میں بھر کر منہ پر کپڑا باندھ دیں۔ اس کے بعد منہ پر بھگونا رکھ کر چاروں طرف احتیاط سے کپڑمٹی کریں۔ پھر زمین میں ایک ہاتھ گہرا گڑھا کھود کر اس میں بھگونا وگھڑا اوپر رہنے پر اس طرح رکھ کر اس کے چاروں طرف مٹی دبا دیں۔ گھڑے کا منہ ایک انگل جتنا زمین سے باہر رہے باقی حصہ زمین میں دب جائے۔ اب 3 گھنٹے اسے آگ دیں۔ پھر گھڑا اور زمین ٹھنڈی ہونے پر بھگونے سمیت گھڑے کو باہر نکال لیں۔ اگر بھلاوے میں تیل باقی رہ گیا ہو تو اُسے دوبارہ ہلکی آگ دے کر نکال لیں۔ اس تیل کو بوتل میں بھر لیں۔

بھلاتک پرپٹی: مندرجہ بالا طریقے سے تیل نکال کر اُسے بھگونے یا کڑاہی میں بھر کر چولہے پر رکھیں۔ پہلے تیل پتلا ہوگا، بعد میں گاڑھا ہو جائے گا۔ گاڑھا ہونے پر دو چار قطرے پانی میں ڈال دیں۔ اس کے بعد نکال کر توڑ لیں اگر ٹوٹ جائے تو تیل پکا ہوگا۔ پھر سب تیل کو پانی پر ڈالنے سے پرپٹی بن جائے گی۔ اس پرپٹی کو پانی میں سے نکال کر سکھا کر صاف بوتل میں بھر لیں۔

بھلاتک آدی کواتھ: بھلاوا، پیپل اور پپلا مول کا کواتھ پینے سے پیچیدہ امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

بھلاتک آدی چورن: کالے تل اور شدھ بھلاوہ برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔ اسے استعمال کرنے سے بواسیر، برص وغیرہ امراض میں آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: شدھ بھلاوے کے سفوف کو دہی یا املی کے پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے پیٹ کے تمام کیڑے باہر نکل جاتے ہیں۔

بھلاتک مودک: شدھ بھلاوا، ہرڑ، زیرہ ہر ایک دس دس گرام، گڑ 60 گرام۔ سب کو کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ یہ سفوف گڑ کی چاشنی میں ملا کر گولیاں بنا لیں۔ انہیں سات دن متواتر استعمال کرائیں۔ اس سے بڑھی ہوئی تلی اپنی پہلی جگہ پر آ جائے گی۔

مقدار خوراک: اس کی مقدار خوراک دس گرام ہے اور اسے پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

بھلاتک تیل: بھلاوہ، آک کی چھال، کالی مرچ، سیندھا نمک، واوڑنگ، ہلدی، دارہلدی اور چترک کی چھال کا سفوف برابر برابر وزن 100 گرام، تیل 2 کلو، بھانگرے کا سورس 8 کلو۔

سب ادویات کو اکٹھا ملا کر پکائیں۔ جب رس جل جائے تو تیل کو چھان لیں۔ یہ تیل ناسور کے لئے مفید ہے۔

بھلاوے کے یونانی مجربات

مردانہ کمزوری: تل چھلے ہوئے 40 گرام، شیرہ بھلاتک، مغز بادام، چلغوزہ، آسگندھ، عقرقرحا، پان کی جڑ، جاوتری 30-30 گرام، جائفل، سونٹھ ثعلب مصری 20-20 گرام، پپلی، مصطگی، چاروں بیج ہر ایک 15 گرام، بیج گاجر، بیج انجیر، بیج کونچ 10-10 گرام، کیسر 1 گرام، سمندرسوکھ، کستوری ہر ایک چھ گرام، شکر سب ادویات کے برابر وزن، شہد دوگنا وزن، سفوف ملا کر معجون بنا لیں۔

مقدار خوراک: 5 گرام سے 10 گرام تک۔

دیگر: ترپھلا (ہرڑ، بہیڑہ، آملہ) 20-20 گرام۔ بال چھڑ، بچ، چقندر، کالی مرچ، سونٹھ اور بھلاوے کا رس (بھلاوے کے اندر والا کالا رس) ہر ایک 15-15 گرام۔ سب ادویات کو کوٹ چھان کر اس میں معمولی مقدار میں روغن بادام شیریں ملا لیں۔ اس کے بعد بھلاوے کا رس ملا کر سب ادویات کا جتنا وزن ہو، اس سے تین گنا شہد میں معجون بنا لیں اور اس کو جَو کے ڈھیر میں دبا دیں۔ چھ مہینے کے بعد استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک: تین گرام سے چار گرام تک۔

دیگر: نکریا کبیر، عقرقرحا، کلونجی، کٹھ، کالی مرچ، پیپل، بچ ہر ایک 30-30 گرام، پتھری توڑ (پکھان بھید) ہینگ، زراوند، مدحرج، حب الکار، جند بیدستر، رائی، چھال چترک ہر ایک 15-15 گرام، بھلاوے کا رس 15 گرام۔

سب ادویات کو کوٹ چھان کر اخروٹ کے تیل میں تر کر لیں پھر تین گنا شہد میں معجون بنا لیں۔ چھ مہینے کے بعد اس کو 4 گرام کی مقدار میں استعمال میں لائیں۔

بھلاوے کا زہر اتارنے کا طریقہ

1۔ بھلاوہ لگ جانے پر آبلہ (چھالا) ہو جاتا ہے اور اُس میں پانی بھر جاتا ہے۔ ایک سوئی سے اُس میں سوراخ کر کے

Contents

پانی نکال دیں۔اس پر تل کو دودھ یا مکھن میں پیس کر لیپ کریں۔اس سے آبلہ دور ہو جاتا ہے۔

2- بہیڑے کی گری کو پیس کر لیپ کریں۔

3- اگر بھلاوے کا دھواں لگ جانے سے سوجن آ گئی ہو تو بیج تل، مغز ناریل، چرونجی، کاجو، بادام، پستہ، اخروٹ کا مغز وغیرہ کھائیں۔کھانے میں ناریل و تل کے تیل کا استعمال زیادہ کریں اور ناریل کے تیل کی مالش کریں۔

4- بھلاوے کے چھونے سے اگر سوجن آ گئی ہو تو پیپل کے درخت کی چھال کے کواتھ سے یا بھینس کے دودھ میں پیے ہوئے تلوں کو گھی میں ملا کر لیپ کرنے سے اس کا زہریلا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

5- تل اور کالی مٹی یا جلے ہوئے تلوں کو بھینس کے مکھن میں ملا کر اُس کا لیپ کرنے سے بھلاوے کے چھونے سے آئی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

6- بھلاوے یا کٹھری کے پھل باریک پیس کر ارنڈی کے تیل میں ملا لیں۔اس میں شہد ملا کر لیپ کرنے سے گنج تھوڑے دنوں میں ہی زائل ہو جاتا ہے۔

بھلاوے کا استعمال کرنے میں احتیاط

بھلاوے کو زیادہ مقدار میں لینے سے گرمی، کھجلی، اندر کی سوجن، بےچینی پیدا ہو جاتی ہے۔اس کو دور کرنے کے لئے گائے یا بکری کا تازہ مکھن اور تلوں کا تیل کھلانا چاہئے اور جسم پر مالش کریں۔جدوار کو گائے کے دہی میں ملا کر چٹائیں۔ ناک میں روغن بنفشہ و روغن بادام ٹپکائیں، سر پر ٹھنڈی چیزوں کی مالش کریں۔بھلاوے کی وجہ سے زخم ہو گیا ہو تو اُس پر موم کا تیل لگائیں۔املی کے پتوں کا رس پلانے سے بھلاوے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔املی کے درخت کے اندر کی چھال کو دہی میں پیس کر بھلاوے سے پیدا پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے جلدی آرام آ جاتا ہے۔املی کی چھال پتے اور پھل، بھلاوے کا زہریلا اثر ختم کرنے میں مفید ہے۔

....

بھنڈی

مشہور نام: بھنڈی توری-ہندی بھنڈی توری-فارسی بامیہ-عربی بامیہ-بنگالی دھیرس-سندھی بھنڈیوں-گجراتی بھینڈو-مرہٹی بھنڈا اور انگریزی میں لیڈی فنگر (Lady's Finger Bhindi) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک مشہور عام سبز ترکاری ہے۔رنگ سبز و سیاہ، ذائقہ پھیکا، لعاب دار، بھنڈی آسانی سے ملنے والی سبزی ہے۔اسے اپنے مکانوں کے صحن میں بھی اگایا جا سکتا ہے۔

مزاج: سرد و تر درجہ دوم۔

ماڈرن تحقیقات: بھنڈی کے متعلق تحقیقات درج ذیل ہیں:

کھانے کے قابل حصہ، فی صد گرام کھانے کے قابل حصہ میں

نمی	89.6 گرام	پروٹین	1.9 گرام
چکنائی	0.2 گرام	تھیامین	0.7 ایم جی
معدنیاتی نمک	0.7 گرام	ریبوفلووین	0.10 ایم جی
ریشہ	1.2 گرام	نکوٹینک ایسڈ	0.6 ایم جی
دیگر کاربوہائیڈریٹ	6.4 گرام	وٹامن ج	13 گرام
کیلوری	35 گرام		

معدنیاتی نمک	
کیلشیم	66 ایم جی
میگنیشیم	43 ایم جی
آکسالک ایسڈ	8 ایم جی
فاسفورس	56 ایم جی
لوہا (آئرن)	1.5 ایم جی
سوڈیم	6.9 ایم جی
پوٹاشیم	103 ایم جی
تانبہ	0.19 ایم جی
گندھک	30 ایم جی
کلورین	41 ایم جی

وٹامن	
وٹامن اے	88 آئی یو

امینو ایسڈ	
نائیٹروجن	0.30%

ہر گرام مائیٹروجن میں	
ارجنین	0.16
ہسٹیڈین	0.07
لائی سین	0.16
ٹرائپٹوفین	0.04
فینلالنائین	0.24
سسٹون	0.05
میتھونائن	0.08
تھیونائن	0.24
لیوسینے	0.39
آئیسولیوسیک	0.26
ولائین	0.26

گھنور تناکر میں بتایا گیا ہے کہ بھنڈی امل رس، گرم و لذیذ ہوتی ہے اور راج نگھنٹو میں کہا گیا ہے کہ بھنڈی دل کو خوش کرنے والی اور منی (ویرج) بڑھانے والی، بہت ہی اچھا ویرج (منی) پیدا کرنے والی ہے۔کھانسی، بدہضمی اور ریاحی امراض میں اس کا استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: بھنڈی مشہور ترکاری ہے۔یہ ویرج پیدا کر کے منی کے امراض کو دور کرتی ہے۔طاقت بڑھاتی ہے۔کمزور مردوں کے لئے مردانہ ترکاری ہے۔تیل کی بجائے اگر گھی میں پکائیں تو زیادہ مفید ہے۔کیونکہ گھی بذاتِ خود مقوی ہے۔تیل میں تیار کی گئی بھنڈی محض لذیذ ہوتی ہے لیکن طبی اوصاف نہیں رکھتی۔لعاب بھنڈی پتلے ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔قابض ہے،

Contents

صفرا (پت) اور خون کو بھی گاڑھا کرتی ہے۔ گرمی کی وجہ سے پیچش ہو تو اس کا شوربہ دیں عمدہ دوا ہے۔

بھنڈی عموماً خشک بنائی جاتی ہے لیکن طبیب حضرات اس کا شوربا بنانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ جب اس کے طبی اوصاف حاصل کرنا مقصود ہوں تو شوربے والی بنائی جاتی ہے۔ چونکہ شوربے والی لیس دار ہوتی ہے اس لئے عام لوگ اسے کھانے سے گریز کرتے ہیں۔ اطباء کا کہنا ہے کہ آنتوں کی خراش دور کرنے کے لئے بھنڈی کا شوربا عمدہ دوا ہے۔ کیونکہ اس کی لیس آنتوں کے زخموں کو مندمل کرتی ہے۔ اگر پاخانے کے ساتھ خون آتا ہو، تب بھی مفید ہے۔ تجربہ ہے کہ سخت سے سخت پیچش میں بھنڈی کا شوربا دو تین بار پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

سنگ گردہ و مثانہ میں بھی مفید ہے، دیر ہضم ہے۔ پیشاب کی نالی کے زخم رفع کرتی ہے۔ گرمی مٹاتی ہے۔ آنت کے پھوڑے میں بھنڈی کی ترکاری دی جاتی ہے۔ اس سے بہتر کوئی دوا نہیں جو اس قدر مؤثر ہو۔ بھنڈی کے بیجوں کا لعاب مصری ملا کر پلانے سے پیشاب کی نالی کا زخم دور ہوتا ہے۔ یہ نکتہ خاص ایک پرانے طبیب کا فرمودہ ہے۔ اس کی جڑ اور بیجوں کا سفوف بنا لیں، اسے پانی میں ڈالیں تو پانی جم جائے گا۔ تجربہ ہے۔ گرمی و خشکی کی کھانسی کے لئے نافع ہے۔ کچی بھنڈی خشک کردہ کا سفوف بنا لیں۔ بقدر 6 گرام دودھ کے ہمراہ دونوں وقت دیں تو جریان، احتلام دور ہوں۔ مقعد کا زخم نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اگر اس کی جڑ اور بیجوں کا سفوف پانی میں ابال کر سرد کر کے آبدست کریں تو زخم جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

بھنڈی کے مجربات درج ذیل ہیں:

سرعت: بھنڈی مغلظ منی ہے۔ سرعت و جریان کے لئے وہ نرم و نازک بھنڈی جس میں ابھی بیج نہ پڑے ہوں، خشک کر کے سفوف بنا کر برابر چینی ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔ بقدر 10 سے 15 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کرائیں۔

مقعد کی جلن: مقعد، معدہ و پیشاب میں جلن ہو تو پانچ نرم بھنڈی کے ایک ایک انچ کے ٹکڑے کر کے 50 گرام پانی میں آدھا گھنٹہ ابالیں اور باریک کپڑے سے چھان کر لعاب نکالیں۔ 25 گرام لیس دار لعاب میں ایک چمچہ شہد ملا کر پینے سے آرام آ جاتا ہے۔

سرعت: منی کے پتلا پن، سرعت، مردانہ کمزوری اور جسم میں جلن دور کرنے کے لئے دو نازک بھنڈی (بیج دور کر کے) ایک چمچہ شہد کے ساتھ دن میں دو تین بار دینے سے آرام آ جاتا ہے۔

پھوڑے: پھوڑے پر بھنڈی کا گودا باندھنے سے پھوڑے کو آرام آ جاتا ہے۔ رات کو چہرے پر بھنڈی کے گودے کو آدھا گھنٹہ لگا کر بعد میں دھونے سے مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں اور خوبصورتی بڑھ جاتی ہے۔

ایام کی زیادتی: بھنڈی کی جڑ کا جوشاندہ ایام کی زیادتی میں مفید ہے اور اس سے ایام کی زیادتی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

طب یونانی میں اسے سرد تر مانتے ہیں اور اسے صفراوی مزاج کے لوگوں کے لئے بہت مفید بتایا گیا ہے۔

بھنڈی کو پکانے سے پہلے اس کا صاف پانی سے دھونا اور اس کے سروں کو تراش دینا ضروری ہے۔ سالم بھنڈی کو درمیان سے چیر کر یا اس کے ٹکڑے کر کے اسے گھی میں تل کر استعمال کرنا مفید ہے۔

مردانہ امراض: بھنڈی مردانہ امراض کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے مادہ تولید (منی) میں گاڑھا پن آ جاتا ہے اور مثانہ کی گرمی کے لئے بھی مفید ہے۔

پیچش: آنتوں کی خراش اور پیچش میں بھنڈی لاجواب سبزی ہے۔ صفرا اور گرمی کے جوش میں بھنڈی کا استعمال بہت فائدہ کرتا ہے۔

پیشاب کی جلن: پیشاب و منی میں جلن ہونے پر بھنڈی کا شربت مفید ہے۔

منی کی کمی: ویرج بڑھانے کے لئے بھنڈی کی جڑ کی معجون دیں، اس سے منی بڑھ جاتی ہے۔

نوٹ: ادرک کے بغیر کمزور معدہ اشخاص کو بھنڈی کا استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ بھنڈی دیر ہضم سبزی ہے۔

••••••••••••••••••

بھنگ

مختلف نام: اردو بھنگ- پنجابی بھنگ- ہندی بھانگ، بھنگ- یونانی قنابس- مرہٹی بھنگ- عربی ورق الخیال، ف، حشیش- فارسی بنگ، فلک سیر- تیلگو بھنگی، چنبری تلگواراں- گجراتی بھانگیہ- سنسکرت شکراشن، وجیا، جیا، حکشاری، بھنگا، اندراشن، بیرپترا، چپلا، اجیا، آنندا، ہرشنی، موہنی، بھرنکسی، دھورت ودھو، بھرنگال، دھورت پتنی وغیرہ- تامل پنگی میدا گم- لاطینی میں کینے بس (Cannabis) اور انگریزی میں ہمپ (Hemp) کہتے ہیں۔

شناخت: بھنگ کا پودا آدھے میٹر سے ایک میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں باریک باریک ہوتی ہیں جن پر چار پانچ پتے لگتے ہیں۔ یہ پتے گہرے سبز اور کھردرے سے ہوتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور بیج ہلکا گول اور چھوٹا سا ہوتا ہے۔ بھنگ کے پودوں کے پھول دار شاخوں کو جن کے پتوں پر رال دار دودھ لگا رہتا ہے اس کو گانجا کہتے ہیں اور بھنگ کے پتوں پر جو لیس دار رطوبت لگی رہتی ہے اسے چرس بولتے ہیں۔ یہ رطوبت بھنگ کو جوش دے کر حاصل کی جاتی ہے۔

بھنگ کی تین قسمیں ہیں: بستانی، صحرائی اور کوہی۔ بستانی سے مراد وہ بھنگ ہے جو بوئی جاتی ہے۔ صحرائی وہ ہے جو اپنے آپ پیدا ہوتی ہے۔ ادویات میں زیادہ تر کارآمد بستانی بھنگ ہے۔ اس کا قد ایک ہاتھ سے لے کر پانچ ہاتھ تک ہوتا ہے۔ لکڑی اندر سے کھوکھلی ہوتی ہے۔ شاخیں پتلی ہوتی ہیں۔ ہر ڈنڈی پر پتے پانچ سے نو تک آتے ہیں اور اکثر نیچے کو لٹکے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتے بہت سر سبز اور کھردرے ہوتے ہیں۔ پھول نہایت چھوٹا سا اور سفید رنگ کا ہوتا ہے، پھل گول اور جوار کے دانے کے برابر ہوتا ہے۔ اس کے اوپر سبز رنگ کا چھلکا ہوتا ہے۔ جب چھلکے کو رگڑ پہنچتی ہے تو وہ دور ہو جاتا ہے۔ اندر سے ملیدا، چکنا اور گول دانہ جوار کے دانہ سے کسی قدر چھوٹا نکلتا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد اس کی سفیدی دور ہو کر اس میں میلا پن اور

Contents

تاریکی آ جاتی ہے۔اس کے دانہ کا خول سخت ہوتا ہے،توڑنے سے اندر سے میلا اور کچھ سبزی مائل یا بالکل سیاہ اور چھوٹا سا بیج نکلتا ہے۔صحرائی اور پہاڑی قسم کے درخت اس قدر اونچے نہیں ہوتے۔ان کا پتہ زیادہ کھردرا ہوتا ہے اور رنگ بھی زیادہ سبز نہیں ہوتا بلکہ اس پر سفیدی غالب ہوتی ہے اور پھول سرخی مائل ہوتا ہے۔

مزاج: پتے تیسرے درجہ میں سرد وخشک ہوتے ہیں اور ان میں تھوڑی سی لطیف حرارت بھی ہوتی ہے لیکن کثیف … چھپی ہوئی ہوتی ہے۔ چھال سرد وخشک ہوتی ہے۔مگر ریشوں میں سردی اور خشکی اعتدال پر ہوتی ہے۔صحرائی تخم تیسرے درجہ میں گرم اور خشک پائی جاتی ہے۔

مقدار خوراک: اس کی جڑ کا سفوف آٹھ رتی تک کھلایا جاتا ہے،اس کا جوہر چوتھائی رتی سے آدھی رتی تک استعمال کیا جاتا ہے۔شروع میں ہمیشہ خوراک کم دینی چاہئے۔بھنگ کے پتوں کی خوراک دو رتی سے دو تین گرام تک ہے۔

فوائد: پیاس، بھوک اور اُمنگ کو تیز کرتی ہے اور آخر میں دماغی طاقت کو بالکل سست کر دیتی ہے جس کی وجہ سے بینائی خراب ہو جاتی ہے۔آنکھوں کے آگے اندھیرا آنے لگتا ہے۔کمزوری، خوف اور نقاہت بڑھ جاتی ہے۔اُمنگ ختم ہو جاتی ہے۔میٹھی چیز بھنگ کے نشہ کو تیز کرتی ہے لیکن ترشی سے اس کا نشہ کم ہو جاتا ہے۔بعض آدمی جو کبھی کبھی تفریح کے لئے پیتے ہیں اور عادت نہیں پڑنے دیتے انہیں اس سے نقصان نہیں ہوتا لیکن جو لوگ صبح وشام بکثرت استعمال کرتے ہیں۔کھانسی وغیرہ میں مبتلا ہو کر آخر کو لقمۂ اجل بن جاتے ہیں۔مغز بادام، مغز کدوئے شیریں، مغز تربوز، چھوٹی الائچی یا سونف وغیرہ کے ساتھ گھوٹ کر پینے سے اس کا نقصان کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔اس کا مضر اثر دور کرنے کے لئے ترش میوے کھانا، سرد پانی پینا یا شربت لیموں کا استعمال کیا جاتا ہے۔اگر بھنگ کے بُرے اثرات ظاہر ہوں تو گھی گائے اور گرم پانی سے قے کرائیں۔معمولی ادرک و حرمل کے دانے سرکہ میں ملا کر چاٹنے سے بھنگ کا نشہ دور ہو جاتا ہے۔اسی طرح ادرک، نمک لاہوری، رس لیموں میں ملا کر دینے سے غشی اور نشہ کی زیادتی دور ہو جاتی ہے۔

ماڈرن ریسرچ: اس میں مندرجہ ذیل مادے پائے گئے ہیں:

1- رال کی قسم کا ایک جوہر مؤثر جسے کینے بینول (Canna Binol) یا جوہر قنب کہتے ہیں۔33 فیصدی، یہ پانی میں حل نہیں ہوتا۔البتہ الکوحل اور ایتھر وغیرہ میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔
2- ٹرپن 1.8 فیصدی۔
3- پیرافن ہائیڈرو کاربن۔
4- ایک قسم کا وولے ٹائل آئل (روغن فراری)۔
5- ایک الکلائیڈ، جو مؤثر و معروف نہیں۔

بھنگ کے آزمودہ وآسان مرکبات درج ذیل ہیں:

کمزوری: بھنگ ایک گرام، مرچ کالی تین عدد پانی میں پیس کر پلائیں۔شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے لیکن اسے کبھی کبھی استعمال کرنا چاہئے۔

موسمی بخار: بھنگ کے پتے ایک گرام، کالی مرچ ایک گرام، ہینگ ایک رتی۔سفوف بنا کر بخار کی باری سے ایک گھنٹہ پہلے دیں۔

بخور بواسیر: بھنگ کے پتے 9 گرام، کبوتر کی بیٹ 9 گرام۔پڑیہ بنائیں اور کوئلوں پر ایک پڑیہ ڈال کر دھونی دیں۔ بواسیر کے مسوں کو دور کرنے کے لئے مجرب ہے۔

سپن دوش: پھول انار، مغز بیتا سپاری، بھنگ کے پتے، مغز دھنیا ہر ایک دس دس گرام۔پانی کی مدد سے دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔ایک سے دو گولی صبح وشام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔بڑھتی ہوئی اُمنگ کو دور کر کے سپن دوش کو آرام …

دیگر: سمندر سوکھ، بیج بند، تخم سریالی، بیج بھنگ ہر ایک 12-12 گرام، کشتہ قلعی ایک گرام، کشتہ چاندی ایک گرام۔ باریک کر سفوف بنائیں۔بقدر 1½ گرام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔جریان اور سپن دوش کے لئے مفید ہے۔

معجون فلک سیر: مغز بادام شیریں، مغز فندق، مغز چلغوزہ، مغز اخروٹ افیون، بھنگ، مغز کدو شیریں، مغز کاہو ہر ایک 6 گرام، جائفل، جاوتری ہر ایک 48 گرام، مشک، عنبر ہر ایک 6 رتی۔چینی سفید سب ادویہ سے دوگنی۔ حسب دستور معجون بنائیں۔خوراک ایک گرام دودھ سے دیں۔اسے لگا تار استعمال نہیں کرنا چاہئے۔کیونکہ شروع میں تو طاقت دے گی، بعد میں کمزوری پیدا کر سکتی ہے۔

بھنگ کے پتوں سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ قلعی: قلعی 12 گرام، پترہ بنا کر باریک باریک کتر لیں اور ان ٹکڑوں کو 125 گرام بھنگ کے نغدہ میں رکھ کر … کلواپلوں کی آگ دیں۔سرد ہونے پر نکالیں۔قلعی شگفتہ برآمد ہو گی۔پیس کر رکھ لیں۔جریان، احتلام کے لئے مفید ہے۔خوراک ایک رتی سے دو رتی ہمراہ مکھن دیں۔

کشتہ مرجان: 250 گرام بھنگ کے پتوں کو پانی کے ساتھ مل کر نغدہ بنائیں۔اس میں شاخ مرجان شدہ 60 گرام رکھ کر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے بیس کلواپلوں کی آگ ہوا سے محفوظ رکھ کر دیں۔کشتہ برنگ سفید برآمد ہو گا۔پہلی دفعہ کچا رہے تو دوبارہ یہ عمل کریں۔

خوراک: دو رتی سے تین رتی ہمراہ بالائی دیں۔پیشاب کی نالی کی سوجن اور کمزوری جگر کے لئے مفید ہے۔

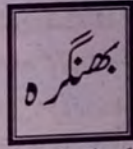
کشتہ سنگ جراح: سنگ جراح 25 گرام کو مٹی کے برتن میں رکھ کر 5 گرام دودھ آک بطریق چوبہ جذب کرائیں، پھر دودھ بھینس 50 گرام کا چوبہ دیں پھر 50 گرام بھنگ کے پتوں کا نغدہ بنا کر سنگ جراح کو اس میں لپیٹ کر کوزہ گلی میں نیچے اور اوپر 15 گرام پھٹکری سرخ رکھ کر گل حکمت کریں۔خشک ہونے پر پانچ کلواپلوں کی آگ دیں۔ایک … پیشاب کی نالی کی سوجن میں مفید ہے۔

Contents

کشتہ مُردار سنگ: مردار سنگ شدہ دس گرام کو نغدہ برگ بھنگ 250 گرام میں رکھ کر دس کلو اپلوں کی آگ
دیں۔اس طرح تین بار آگ دیں۔نہایت عمدہ کشتہ ہوگا۔اس کو باریک پیس لیں اور آدھی رتی (اگرین) مکھن یا بالائی میں
دیں زہریلے امراض میں از حد مفید ہے۔

کشتہ شنگرف: شنگرف 50 گرام کی ڈلی کو ایک بوتل اوّل درجہ کی شراب میں متواتر کھرل کریں۔ پھر ٹکیہ بنا کر 25
گرام لہسن اور 25 گرام بھنگ کے پتوں کے نغدہ میں محفوظ جگہ پر 25 کلو اپلوں کی آگ دیں۔سفید کشتہ ہوگا۔

خوراک: ایک سے دو گرین (آدھی سے ایک رتی) تک مکھن میں کھلائیں۔شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی
کمزوری میں بہت ہی مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

بھنگرہ

مختلف نام: مشہور نام بھنگرہ- ہندی بھنگرہ- گجراتی بھینگرہ- سنسکرت بھانگراجا- لاطینی اکلپٹا البا (Eclipta Alba)- انگریزی ٹریلنگ اکلپٹا (Trailing Eclipta)۔

شناخت: یہ ایک بوٹی ہے جو اکثر باغوں اور کھیتوں میں پانی کے کناروں پر پیدا ہوتی ہے۔اس کا پودا ہاتھ بھر لمبا اور
کبھی اس سے بھی چھوٹا ہوتا ہے۔اس کے پتے انار کے پتوں کی طرح مگر اس سے چوڑے اور تلسی کے پتوں سے مشابہ ہوتے
ہیں۔اس کے بیج کاسنی کے بیجوں کی طرح مگر اس سے چھوٹے اور مثلث نما ہوتے ہیں۔ پتے ہرے، مزہ ذرا کڑوا اور تیز ہوتا
ہے۔بھنگرہ کے پھول شاخوں کی گرہوں میں لگتے ہیں۔ برسات میں پیدا ہوتا ہے۔ سیاہ بھنگرہ کے ہمارے تجربات میں
"بال سیاہ" کرنے کے لئے مفید ہے۔ ہندوستان میں صرف احمد آباد اور بمبئی کے علاقوں کی طرف ملتا ہے۔جس طرح بانسہ د
برہمی ہندوستان میں بکثرت ملتی ہے۔اسی طرح افریقہ کے ہر علاقہ میں بھنگرہ سیاہ بکثرت ملتا ہے لیکن افریقہ والوں کو اس کا
علم نہیں ہے کہ یہ بوٹی بال سیاہ بنانے کا مفید علاج ہے۔

فوائد: بھنگرہ مصفّی خون اور مقوی ہے۔ بینائی کو تقویت دیتا ہے، ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ کالا بھنگرہ بالوں کو سیاہ
بنانے کے لئے خاص طور سے مفید ہے۔

مقدار خوراک: بھنگرہ کے پتے پانچ سے چھ ماشہ اور بیج ایک سے دو ماشہ تک استعمال کئے جاتے ہیں۔
ذیل میں بھنگرہ سفید و سیاہ کے مجربات لکھے جاتے ہیں۔

بھنگرہ سفید کے مرکبات

پیٹ کے کیڑے: اس کے پتوں کا رس گدا (مقعد) پر تین چار بار ملنے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

پھلبہری: بھنگرہ کو پانی میں پیس کو پھلبہری (برص)، چھیپ پر لیپ کریں اور ایک گھنٹہ کے بعد دھو ڈالیں۔ چند
بار کے استعمال سے پھلبہری کو آرام آجاتا ہے۔

خارش: بھنگرہ کے پتے آدھا تولہ، جوانسہ چار ماشہ، چرائتہ کے پتے چار ماشہ، سرپھوکہ چار ماشہ، پانی خالص آٹھ
تولہ... کوٹ چھان کر شہد دو تولہ ملا کر ہر روز ایک ہفتہ تک استعمال کریں۔تمام بدن درست ہو جائے گا اور خارش کا نام و
نشان نہ رہے گا۔

زہریلے زخم: بھنگرہ سفید کے رس سے زہریلے زخم دھونے سے زخم جلدی خشک ہو جاتے ہیں۔

بھنگرہ سیاہ کے مرکبات

تیل بھنگرہ: بھنگرہ سیاہ کا پانی، آملہ تازہ کا پانی، تلوں کا تیل ہر ایک بیس تولہ ملا کر کڑاہی میں نرم آگ پر پکائیں۔
جب پانی خشک ہو جائے، تیل کو صاف کر کے رکھ لیں۔ جو بال قبل از وقت سفید ہو گئے ہیں۔انہیں پھر سے سیاہ کرنے کے
لئے یہ تیل رات کو سونے سے پہلے ان میں لگائیں اور ساتھ ہی ذیل کا روغن بطور خوردنی استعمال کریں۔تین ماہ کے استعمال
سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں بہت ہی مفید ہے۔
کھانے والا نسخہ حسب ذیل ہے:
گھی گائے خالص ایک سیر کڑاہی میں ڈال کر نرم آگ پر رکھیں اور اس میں بھنگرہ سیاہ کا پانی پانچ سیر تھوڑا تھوڑا ڈال
کر جذب کریں۔جب تمام پانی خشک ہو جائے تو روغن چھان لیں اور یہ روغن ایک تولہ سے دو تولہ تک دودھ گائے ایک پاؤ
میں ملا کر ہر روز استعمال کریں۔دورانِ استعمال ترشی اور ملاپ سے پرہیز کریں۔

بھنگرہ سیاہ سے بال کالا کرنے کے مفید نسخے

بھنگرہ سیاہ کے پانچ انگ (جڑ، شاخ، پتے، پھول اور بیج) غرضیکہ سالم پودا لے کر سایہ میں خشک کریں (اگر بھنگرہ
... مل جائے تو زیادہ اچھا ہے ورنہ بھنگرہ سفید کو ہی کام میں لائیں) اور ہاون دستہ میں کوٹ کر لوہے کی چھلنی میں چھان کر
مٹی کے پیالہ میں رکھیں۔اس پر بھنگرہ سبز کا پانی اس قدر ڈالیں کہ چار اُنگل اُوپر رہے۔سایہ میں رکھ دیں۔جب خشک ہو
جائے۔اسی قدر اور بھنگرہ کا پانی ڈال کر بدستور خشک کریں اور اس طرح کم از کم اور زیادہ سے زیادہ اکیس مرتبہ یہ عمل

Contents

کریں۔ اب یہ سفوف آٹھ تولہ، سفوف آملہ چار تولہ، سفوف بہیڑہ دو تولہ، سفوف ... ایک تولہ، سفوف ہیرڑ سیاہ ... سب کو ملا کر روغن بادام شیریں سے اچھی طرح چرب کر کے برابر وزن ... ملا کر رکھ دیں۔ جس شخص کے بال ... وقت سفید ہو گئے ہوں وہ یہ سفوف چھ ماشہ ہمراہ دودھ بھیڑ بوقت صبح و شام استعمال کرے۔ ایک ہفتہ بعد سفوف کی خوراک ... ماشہ کر دے۔ چالیس دن میں بال از سر نو سیاہ ہو جائیں گے اور قوت پیدا ہو گی۔

دیگر: بھنگرہ سیاہ کے پتے سایہ میں خشک کر کے برابر سفوف ترپھلہ و ہیرڑ سیاہ ملا کر بادام روغن سے چرب کریں ... اس سے آدھی چینی ملا کر بقدر چھ ماشہ صبح کو بھیڑ کے دودھ کے ساتھ اکتالیس دن استعمال کریں۔ ... کریں۔ جو بال وقت سے پہلے سفید ہو گئے ہوں پھر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ اس سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ بادی اور ترشی سے ...

دیگر: بھنگرہ سیاہ کے پانی میں ہیرڑ سیاہ تین عدد بھگو کر خشک کر لیں۔ پھر روغن بادام سے چرب کر کے رات کو سوتے وقت ایک عدد ہر روز نگل لیا کریں تو ضعف معدہ، امراض چشم، قبض، بواسیر، درد سر کے لئے مفید ہونے کے علاوہ بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

دیگر: صرف بھنگرہ سیاہ کے پتوں کو پیس کر بالوں پر لگانے سے بال ہمیشہ کے لئے کالے ہو جاتے ہیں۔

پارہ کی گولی: جست 10 گرام اور پارہ 10 گرام کو علیحدہ علیحدہ کر لیں پھر انہیں ملا دیں اور ایک پہر شیرہ بھنگرہ میں کھرل کر کے گرہ بنا لیں۔ اس گرہ کو بھنگرہ کے لغدہ میں رکھ کر لوہے کی کڑاہی میں آگ پر رکھیں اور پر دھتورہ کا شیرہ دو پہر بطور چویہ جذب کرائیں۔ گولی بن جائے گی۔ یہ گولی دودھ میں لٹکا کر دودھ میں جوش دیں۔ پھر گولی کو دھو کر رکھ لیں اور دودھ میں مصری ملا کر پی لیں۔

بھوج پتر

مختلف نام: اردو، ہندی بھوج پتر۔ سنسکرت بھورج پتر۔ بنگالی بھوجی پتر۔ تیلگو بھجا پتری۔ فارسی توز۔ انگریزی جے گوئے مونٹی (Jaeguie Monti) اور لاطینی میں بے تولا بھوج پترا (Betulla Bhojpatra) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ہمالیہ کے معتدل آب و ہوا والے علاقوں میں کشمیر سے لے کر 7000 سے 12000 فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔

شناخت: اس کا درخت 25 سے 30 فٹ تک اونچا ٹہنیوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ سال میں چھ ماہ برف سے ڈھکے رہتے ہیں۔ اس درخت کی چھال کھدروں کی صورت میں اترتی ہے۔ چھال نرم ہوتی ہے اور آسانی سے اتر جاتی ہے۔ یہ جون میں پھول دیتا ہے۔ اس کی پتیاں سلکی رنگ کی ہوتی ہیں جو بعد میں چکنی ہو جاتی ہیں۔ پتیاں 5 سے 10 سینٹی میٹر لمبی،

دندانے دار اور آری نما ہوتی ہیں۔

قدیم وقتوں میں لکھنے کے لئے بھوج پتر کی چھال ہی سکھا کر خاص طور پر استعمال میں لائی جاتی تھی۔ اس خوبی کی وجہ سے بھوج پتر کا سنسکرت میں ایک نام ''لیکھ ورکھ'' یعنی لکھنے والا درخت بھی تھا۔ اس وقت میں قیمتی دستاویز اور کتابیں اس چھال پر لکھی جاتی تھیں۔

ہندوستان وغیرہ ممالک میں قدیم لائبریریوں میں بھوج پتر پر لکھی ہوئی کتابیں اب بھی محفوظ ہیں۔ اس کی چھال بہت پاک مانی جاتی ہے اور دھارمک گرنتھوں، جنم کنڈلیوں اور جنم پتریوں کو بھوج پتر پر بنانے پر ہی پہل دی جاتی تھی۔

بھوت پریتوں سے بچنے کے لئے بھوج پتر پر لکھے ہوئے تعویذ آج بھی ہمارے ملک میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

بھوج پتر کے درختوں کے جنگل بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ اس کے تنوں اور موٹی ٹہنیوں سے اپنے آپ پرانی چھال اترتی رہتی ہے اور اِدھر اُدھر گر کر خود بخود ضائع ہوتی رہتی ہے۔ ہمالیہ کے علاقہ میں رہنے والوں کی زندگی میں بھوج پتر کی خاص جگہ ہے۔ پوجا گھروں میں بچھاون کی طرح اس کا استعمال ہوتا ہے۔ قدیم وقتوں میں تپسوی لوگ اسے لباس کی صورت میں استعمال کر کے اپنے جسم کی حفاظت کرتے تھے۔ بھوج پتر کے درخت کی لکڑی بہت مضبوط ہوتی ہے۔ ہمالیہ کے لوگ بھوج پتر کی لکڑی خرید کر اس سے بہت خوبصورت برتن بناتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات کے مطابق بھوج پتر کے درخت سے ایک اڑنے والا تیل علیحدہ کیا گیا ہے جس کی خوشبو سے ہی تیل کی صنعت میں کھپت کی کافی کچھ گنجائش ہے۔

ذائقہ: چرپرا و کسیلا۔

مزاج: سرد و خشک۔

مقدار خوراک: بقدر مناسب۔

فوائد: پت، فساد خون اور زہریلے اثرات کو دور کرتا ہے۔ اختناق الرحم میں بھوج پتر کی چھال کا جوشاندہ بنا کر چھان کر پلایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں بھوج پتر سانپ کے زہر کے علاج میں بھی کام آتا ہے۔ اس کی چھال کی دھونی چیچک کے دانوں کو دی جائے تو خارش پیدا نہیں ہوتی اور اگر اسی چھال کے جوشاندہ کو چھان کر کان میں پچکاری کی جائے تو کان کا زخم صاف ہو جاتا ہے اور کان کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔

بھوج پتر کی چھال کو پانی میں بھگو کر رکھ دیا جاتا ہے پھر چھان کر جو عرق حاصل ہوتا ہے وہ دافع بکٹیریا اور دافع ریاح ہے۔

آج بھی شری کیدار ناتھ، بدری ناتھ کے درشن کرنے والے شردھالو یاتری اپنے ساتھ بھوج پتر کی لاٹھی گھر لے جاتے ہیں اور اس کو بھگوان کے پرشاد کی صورت میں اپنے گھر میں رکھنا شبھ سمجھتے ہیں۔

برتھ کنٹرول کے لئے بھوج پتر: بھوج پتر کے پرانے درختوں پر بھوجا گوڈا کے نام سے ایک فنگس یعنی ... اُگ جاتا ہے وہی کوکھ حمل کو روکنے کی صورت میں برتھ کنٹرول دوا کا کام کرتا ہے۔

Contents

کیندریہ آیورویدسدھ انوسندھان پریشد کے سہایک نردیشک (آیوروید) نے اپنی ریسرچ کے ذریعے بتایا ہے کہ اس کوک کا استعمال کامیاب مانع حمل کی صورت میں کیا جاسکتا ہے۔

مرگی جیسے لاعلاج مرض کے علاج میں دوا کی صورت میں بھوج پتر درخت کی چھال کا استعمال ہوتا ہے۔ بھوج پتر کی چھال، جٹاماسی کی جڑ اور ورت کوش (دیو والی لتا) کی جڑ کو ملا کر مریض کو سنگھانے سے ہوش آ جاتا ہے۔

بھوج پتر کی پتیاں سخت قسم کے زخموں کو دھونے میں بڑی مفید ہیں۔ بھوج پتر کی چھال کے کاڑھے سے زخم دھونے سے چھالے وزخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کان کے زخموں کے لئے بھوج پتر کی چھال کے کاڑھے کو چھان کر اس سے پچکاری کرنے سے کان کے زخم بھر جاتے ہیں۔

بھوج پتر کی چھال کی پھانٹ مریض کو پلانے سے اپھارہ مٹ جاتا ہے۔ گڑھوال، سکم، اروناچل پردیش، ہماچل پردیش، کشمیر وہمالیہ کے نزدیکی علاقوں کے گاؤں میں آج بھی یہ مانا جاتا ہے کہ اگر کسی بچے کو بُری نظر لگ جائے تو بھوج پتر کے چتوں کو سنگھاتے ہیں اور ساتھ ہی بچے کے گلے میں اس کا تعویذ پہناتے ہیں تا کہ بچہ نظر بد سے بچا رہے۔

•••••••••••••••••••

بھوئی آنولہ

مقام پیدائش: یہ ایک چھوٹا سا پودا ہوتا ہے جو ہندوستان میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے اور خاص کر گیلے مقام پر پایا جاتا ہے۔ یہ شہروں کی بجائے گاؤں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: اردو بھوئی آنولہ- ہندی بھوئی آنولہ- مراٹھی بھوئی آنولی- گجراتی بھوئیں آولی- بنگالی آنولہ- تامل کیل کائے لل اور لاطینی میں فائلنتھس نروری (Phyllanthus Niruri) کہتے ہیں۔

مزاج: کڑوا، کسیلا اور ٹھنڈا۔

شناخت: یہ تقریباً ایک فٹ تک اونچا چھوٹا پودا ہوتا ہے جو گیلی زمین میں پایا جاتا ہے۔ یہ موسم برسات میں پیدا ہوتا ہے اور موسم سرما میں اس میں چھوٹے پھل لگتے ہیں جو آنولے کی شکل کے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے بھی آنولے کی مانند ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے بھوئی آنولہ کہا جاتا ہے۔ اس میں پھل بہت زیادہ تعداد میں لگتے ہیں اس لئے اسے بہو پھلا بھی کہتے ہیں۔ یہ موسم سرما میں سوکھ جاتا ہے اس لئے اسے کارتک کے مہینے میں اکٹھا کر کے سکھا لینا چاہئے۔

فوائد: اس کا استعمال بلغم نکالنے میں کیا جاتا ہے۔ یہ پیلیا (یرقان)، ملیریا، کھانسی، دمہ اور جلدی امراض میں مفید ہے۔

بھوئی آنولہ کے مفید مجربات

پیشاب میں رکاوٹ: اس کے پنچانگ کا کاڑھا بنا کر پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ ایک کپ کاڑھے میں ایک چمچ مصری پیس کر ملا دیں اور صبح وشام خالی پیٹ استعمال کریں۔

سیلان: اس کا استعمال عورتوں کے سیلان میں بھی مفید ہے۔ 5 گرام سفوف بھوئی آنولہ کو چاولوں کے دھوون ایک کپ کے ساتھ صبح خالی پیٹ پینے سے اس مرض میں آرام آ جاتا ہے۔

بھوک نہ لگنا: صبح اس کی پانچ چھ پتیاں چبا کر کھا لینے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔

زخم: اس پودے کا رس زخموں پر لگانے سے زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

جگر کی کمزوری: جگر کی کمزوری دور کرنے میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پانچ گرام سفوف بھوئی آنولہ ایک گلاس چھاچھ میں ڈال کر صبح خالی پیٹ پینے سے جگر کو طاقت ملتی ہے۔

جلودر: اس کے پنچانگ کا چورن دس گرام چار کپ پانی میں جوش دیں۔ جب پانی ایک کپ باقی رہ جائے، تب اتار کر چھان لیں۔ اس کاڑھے کو صبح خالی پیٹ پئیں۔ جلودر میں مفید ہے۔

پیلیا: بھوئی آنولہ کی پتیاں، ڈنٹھل سمیت کوٹ پیس کر باریک چورن بنا لیں۔ ایک چمچ چورن ایک گلاس دودھ میں ڈال کر دس پندرہ منٹ جوش دے کر اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے بغیر میٹھا ملائے صبح خالی پیٹ مریض کو پلا دیں۔ اس طرح چھ دن تک صبح خالی پیٹ استعمال کریں، پورا فائدہ ہوگا۔

پرہیز: تیل، کھٹائی، مرچ، گرم مصالحے، دودھ، دہی گرم چیزوں سے پرہیز کرائیں اور خوراک میں گنے کا رس، پھلوں کا رس، اُبلی ہوئی خوراک اور چھاچھ استعمال کرائیں۔

•••••••••••••••••••

Contents

پ

پاپڑا (شاہترہ)

مختلف نام: اردو پاپڑا- ہندی پاپڑہ- فارسی شاہترہ-عربی شاہترج- آیورویدک پرپٹ، پت پاپڑا لاطینی میں (Fumeria Parvifofloralam)، مہاراشٹراور بنگال میں کھڑ سالیو پت پاپڑا- ملاوار اور کیرل میں اسے پرپٹ کہتے ہیں۔

یہ سرد موسم میں ملنے والا مشہور پودا ہے۔اس کی پیدائش اچھی طرح جوتے ہوئے کھیتوں میں جہاں کہ زمین ملائم ہوتی ہے یا ریتلی ہوتی ہے، وہاں پر پیدا ہوتا ہے۔اس کے پتے گاجر یا دھنیا کی طرح ملائم ہوتے ہیں۔ یہ تین سے چھ انچ اونچا ہرا نیلا ہوتا ہے۔ذائقہ قدرے تلخ و تیز ہے۔

مزاج: گرمی وسردی میں معتدل، دوسرے درجہ میں خشک۔

خوراک: 6 گرام سے 9 گرام تک۔

فوائد: جگر اور طحال کا سُدہ کھولتا ہے۔جگر اور معدہ کو طاقت دیتا ہے، صفراء وسودا، بلغم کو براہ راست نکالتا ہے۔ زبردست مصفیٰ خون ہے، خشک پاپڑا (شاہترہ) پرانے بخاروں اور امراض سوداوی میں مفید ہے۔ یرقان دور کرتا ہے۔ پتوں کا چھنا ہوا پانی معدہ اور بھوک کو طاقت دیتا ہے، طبیعت نرم کرتا ہے۔خارش خشک اور تر داد، چنبل، پھوڑے، پھنسی اور فساد خون کو مفید ہے اور غرغرہ اس کا تالو اور زبان کے زخم کو مفید ہے۔

پاپڑا کے بیج: امراض سوداوی و یرقان کو مفید ہیں۔زبردست مصفیٰ خون ہیں۔سخت کڑوے ہوتے ہیں۔

خوراک: 6 سے 9 گرام تک۔

پاپڑا (شاہترہ) کے آسان طبی مجربات

مصفیٰ خون: یہ دوا دہلی کے کئی دواخانوں کی طرف سے مختلف ناموں سے فروخت کی جارہی ہے۔اس کا اصل نسخہ درج ذیل ہے:

شاہترا (پاپڑا) صندل لال، ہرڑ کالی، مُنڈی، چرائتہ، عشبہ، برہم ڈنڈی، شیشم کا برادہ ہر ایک 25 گرام، عناب 40 عدد۔ تمام دواؤں کو چھ گنا پانی میں ملا کر رات کو پڑا رہنے دیں۔ دن کو جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو مل چھان کر $1\frac{1}{2}$ گنا کھانڈ ملا کر قاعدہ کے مطابق شربت تیار کریں۔ یہ 20 گرام شربت، 50 گرام عرق عشبہ میں ملا کر پئیں۔ یہ پھوڑے، پھنسیاں، خارش اور عام جلدی امراض کے لئے مفید ہے۔

عرق مصفیٔ خون: پاپڑا (شاہترہ) 50 گرام، سرپھوکہ 50 گرام، برادہ لکڑی شیشم 50 گرام، مُنڈی 50 گرام، مہندی کے پتے 50 گرام، بسفائج 50 گرام، کالی ہرڑ، 50 گرام، چرائتہ 20 گرام، گاؤزبان، عشبہ مغربی 20 گرام، پرسیاؤشاں 20 گرام، کاسنی 100 گرام، مکوخشک 100 گرام، عناب 50 گرام۔

سب کو 16 کلو پانی میں رات کو تر کریں، صبح 8 کلو عرق نکالیں۔خوراک 30 گرام ہمراہ شربت عناب 20 گرام سے استعمال کرائیں۔بغیر شربت کے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

شربت شاہترہ: شاہترہ (پاپڑہ)، چرائتہ، منڈی، سرپھوکہ ہر ایک 70 گرام، عناب 60 گرام۔سب ادویہ کو گرم پانی میں بھگوئیں اور اچھی طرح جوش دے کر $\frac{3}{4}$ کلو چینی کا اضافہ کرلیں اور شربت تیار کریں۔

خوراک: 50 گرام شربت، 100 گرام عرق پاپڑہ (شاہترہ) کے ساتھ روزانہ صبح وشام دو ہفتہ تک استعمال کرائیں۔اس کے بعد جلاب دیں، سودا کا منضج ہے اور خون صاف کرتا ہے۔

دوائے مصفیٰ خون: شاہترہ (پاپڑہ)، چرائتہ مُنڈی، سرپھوکہ، صندل سفید، ہرڑ کالی ہر ایک 50 گرام، عناب 7 دانہ۔سب ادویہ کو تین سو گرام پانی میں بھگو دیں۔صبح چھان کر اور شربت عناب 20 گرام ملا کر پلائیں۔چند روز کے استعمال

Contents

سے پھوڑے، پھنسی اور خارش کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: شاہترہ، چرائتہ، بیج کاسنی، نیلوفر، چھلکا ہرڑ زرد، ہر ایک پانچ گرام۔ رات کو پانی میں تر کریں۔ صبح صاف کر کے شربت عناب 20 گرام ملا کر پلائیں۔

معجون مصفیٰ خون: شاہترہ (پاپڑہ) 120 گرام، چھلکا ہرڑ زرد 100 گرام، چھلکا ہرڑ کابلی 70 گرام، چھلکا بہیڑہ 50 گرام، آملہ 50 گرام، سناء مکی 25 گرام، پھول گلاب 15 گرام، شہد خالص 600 گرام، چینی 600 گرام۔
تمام ادویات کو علیحدہ علیحدہ کوٹ پیس کر چھان لیں اور شہد و چینی کا قوام بنائیں۔ ادویات ملا کر معجون کو قوام میں لے آئیں۔ جن لوگوں کا خون خراب ہو گیا ہو یا زہریلا مادہ جسم میں موجود ہو۔ بعد جلاب اس معجون کو استعمال کرائیں۔

خوراک: 5 گرام ہمراہ عرق سونف 40 گرام و عرق شاہترہ 40 گرام، ہر روز صبح و شام کھلائیں۔ زبردست مصفی خون ہے۔

اطریفل شاہترہ: خون کو صاف کرتا ہے۔ خارش کو زائل کرتا ہے۔ اگر زہریلے امراض کی وجہ سے سر کے بال گر گئے ہوں یا سر میں گرمی یا درد کی شکایت ہو تو بہت مفید ہے۔

پاپڑہ (شاہترہ) 140 گرام، چھلکا ہرڑ بیلی 110 گرام، مویز منقی 100 گرام، چھلکا ہرڑ کابلی 90 گرام، چھلکا بہیڑہ، چھلکا آملہ ہر ایک 60 گرام، سناء مکی 30 گرام، پھول گلاب 15 گرام۔
سوائے مویز منقی کے سب ادویات کو کوٹ چھان کر روغن بادام بقدر حاجت سے چرب کریں اور مویز منقی (منقی سے دانے نکالے ہوئے) کو سل پر پیس لیں۔ بعد ازاں شہد خالص تین گنا ملا کر حسب معمول تیار کریں۔ خوراک چھ گرام صبح کو نہار منہ یا رات کو سوتے وقت عرق مصفی خون (جس کا نسخہ اوپر دیا گیا ہے) 100 گرام کے ہمراہ کھلائیں۔
(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

شربت مصفی خون: پاپڑا (شاہترہ) کے پتے، چرائتہ، سرپھوکہ، سونف ہر ایک 20 گرام، برادہ صندل لال، برادہ صندل سفید، اندرائن کی جڑ ہر ایک 5 گرام، منڈی 100 گرام۔ سب کو پانی میں جوش دیں اور پھر چھان کر چینی سفید اڑھائی کلو ملا کر شربت تیار کریں۔

خوراک: 20 گرام صبح و شام ہمراہ پانی ملا کر دیں۔
خون کی خرابی، پھوڑے پھنسی، خارش وغیرہ جلدی بیماریوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ زہریلے مادے کو بالکل کو ختم کر دیتا ہے۔ (حکیم عبدالرحیم صاحب)

مصفی: پاپڑہ دس گرام، ہرڑ سیاہ دس گرام، چرائتہ دس گرام، منڈی بوٹی دس گرام، گیرو دس گرام، مہندی کے پتے دس گرام، سقوف بنا کر دھمی اور چینی 50 گرام ملائیں۔

خوراک: 3 گرام پانی کے ساتھ دیں۔ بچوں کو لحاظ عمر کم مقدار میں دیں۔ (صوفی حکیم نواب الدین صاحب)

دیگر: پاپڑہ، مہندی کے پتے، چرائتہ، منڈی بوٹی، مرچ سیاہ، تمام برابر وزن لیں۔ دن میں تین بار بقدر تین گرام، چرائتہ پانی میں ابال کر استعمال کرائیں۔ زبردست مصفیٰ خون ہے۔ سفید و سیاہ داغ، دھبوں، پھوڑوں اور خارش تر و خشک کے لئے مجرب ہے۔

دیگر: پاپڑہ (شاہترہ) 50 گرام، چینی 250 گرام۔ پاپڑہ کو کوٹ کر چھان لیں اور چینی کی چاشنی بنا کر جو کہ گاڑھی نہ ہو اور نہ زیادہ پتلی ہو۔ قدرے ٹھنڈی ہونے پر دوا کو اس میں ڈال دیں اور خوب ہلا دیں تا کہ ایک ذات ہو جائے۔ دوا تیار ہے۔ دس گرام روزانہ استعمال کریں۔ زبردست مصفی خون ہے۔ (حکیم عبدالمنان خلجی، مالیر کوٹلہ)

دوائے ملیریا: شاہترہ کے پتے سایہ میں خشک کر کے باریک پیس لیں۔

مقدار خوراک: 3 رتی صبح اور 3 رتی شام پانی سے استعمال کریں۔ ملیریا بخار کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔

•••••••••••••••••••

پاٹلا - پاڈھل

مختلف نام: ہندی پاڈھل۔ سنسکرت پاٹلا۔ گجراتی پاڈل۔ مراٹھی پاڈل۔ پنجابی پاڈل۔ بنگلہ پارُول۔ تامل پاڈری۔ تیلگو کلی گوڈو۔ لاطینی سٹیروسپرمم سویو اولینس (Sterospermum Suave Olens) اور انگریزی میں دی ٹرمپٹ فلاور ٹری (The Turmpet Flower Tree) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: بنگال، بہار، آسام، ہمالیہ کی ترائی اور جنوبی بھارت میں اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔ بنگال میں اس کے درخت عام ملتے ہیں۔

شناخت: اس کے درخت 30 سے 60 فٹ تک اونچے اور پت جھڑ گرنے والے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے ایک سے ڈیڑھ فٹ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پتے عام طور پر 3، 6، 7 انچ لمبے اور $2\frac{1}{2}$ انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ اس کی پھلی لمبی ہوتی ہے۔ اس کی پھلی درخت پر لگی ہوئی ہوتی ہے۔ اس پر موسم بہار میں یا موسم گرما میں پھول آتے ہیں۔ زیادہ پرانے درخت پر ہی پھول اور پھل آتے ہیں۔

قسمیں: یہ دو قسم کا پایا جاتا ہے:
1۔ سفید پھول والا پاٹلا۔
2۔ سرخ پھول والا پاٹلا۔
ان دونوں میں سے سفید پھول والا پاٹلا کو عمدہ تصور کیا جاتا ہے۔

Contents

ماڈرن تحقیقات: اس کی چھال میں ایک گہرے رنگ کا گوند پایا جاتا ہے۔ پھولوں میں ایلیومن، شرکرا وغیرہ پائے جاتے ہیں۔اس کے بیجوں سے ایک گہرے ہرے رنگ کا تیل نکلتا ہے۔

فوائد: اس کا استعمال پیشاب کھولنے کے لئے کیا جاتا ہے اور یہ پتھری نکالتا ہے۔

پاٹلا کے مفید طبی مجربات

پیٹ درد: پاٹلا کی جڑ کی چھال، بیج کرنج اور اتیس کو پانی میں پیس کر چھان کر پلانے سے بچوں کا پیٹ درد رفع ہو جاتا ہے۔

ہسٹیریا: پاٹلا کی جڑ اور لہسن کا کواتھ (کاڑھا) بنا کر اس میں سیندھا نمک اور ہینگ ملا کر اس کا استعمال کرنے سے ہسٹیریا میں فائدہ ہوتا ہے۔

سوجن: پاٹلا کی جڑ، پنرنوا، دیودارو کے کواتھ (کاڑھا) کو استعمال کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس: پاٹلا کھار کو تلی کے تیل میں استعمال کرائیں۔

ہچکی: پاٹلا کے سفوف کو شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے ہچکی کو فائدہ ہوتا ہے۔

کھانسی: پاٹلا کی جڑ کے کواتھ میں سیندھا نمک ملا کر دینے سے کھانسی و دمہ کے مریض کے لئے فائدہ مند ہے۔

کمر درد: دشمول کواتھ کے ساتھ سونٹھ کا سفوف استعمال کرائیں۔اس سے کمر درد دور ہو جاتا ہے۔

ملیریا: پاٹلا، بلہ، کوٹھ، پپلی اور ترکٹا کا کواتھ تیار کر کے ملیریا کے مریض کو پلائیں۔ملیریا میں نافع ہے۔

سر درد: اس کے بیجوں کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

کان کی سوجن: پاٹلا، بڑ کے درخت کی چھال، چرچٹہ اور رال کو تیل میں پکا کر لیپ کرنے سے کان کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

پاٹلا کے آیورویدک مجربات

سیلان: دشمول سفوف 3 گرام، ناگ کیسر سفوف ایک گرام، پروال پشٹی 250 ملی گرام، ٹنکا نڈ تک بھسم 250 ملی گرام۔

20 گرام چاولوں کو سٹیل کی صاف کٹوری میں بھگو دیں۔ دو گھنٹے بعد اس چاول کے پانی کو دوسری کٹوری میں ڈال دیں اور اس میں دوبارہ پانی ڈال دیں۔اس پانی کے ساتھ مندرجہ بالا نسخہ کی ایک خوراک دیں۔اگر خون زیادہ آ رہا ہو تو اسی

نوزی مقدار خوراک دن میں چار بار استعمال کریں۔

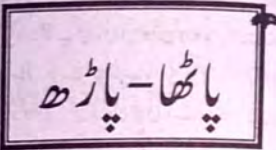
بخار: پاٹلا کی چھال، شوناک کی چھال، بیل، دھنیا، پیپل، سونٹھ، کٹ کاری، گوکھرو، چھال گنیاری۔

سب ادویات کو برابر برابر لے کر کواتھ (کاڑھا) بنا کر پلائیں، اس سے بخار، کھانسی وغیرہ میں فائدہ ہوگا۔

لیکوریا: پاڈھل، جامن کی گٹھلی، پکھان بید، رسونت، موچرس، لاجونتی، سفید کنول کا پھول ہر ایک 40-40 گرام۔ امبی، ناگرموتھا، بیل گری، لودھ، گیرو، کائپھل، کالی مرچ، سونٹھ، منقیٰ، شوناک، صندل سرخ، اندرجو، ہر ایک 20-20 گرام، اتی مول، ملیٹھی اور ارجن درخت کی چھال ہر ایک 10-10 گرام۔

سب ادویات کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر کے سفوف کو محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: اس سفوف کی مقدار خوراک 5 گرام ہے۔اسے دن میں دو بار صبح و شام چاولوں کے دھوون سے استعمال کرائیں۔

•••••••••••••••••••

پاٹھا-پاڑھ

مختلف نام: ہندی پاڑھ، پاٹھا، سنسکرت پاٹھا (چھوٹا پاٹھا)، امشٹھا- بنگالی ایکلچا، پاٹھا- گجراتی کرنڈیو- مرہٹی پہاڑ، پہاڑ مول، بہاربیل- تیلگو پاڑھ چیتو- لاطینی سیسم پیلاس پیریرا (Cissam Pareira) اور انگریزی میں ولویٹ لیف (Velvet Leaf) کہتے ہیں۔

شناخت: پہاڑی علاقوں میں یہ بیل بکثرت ملتی ہے۔ ہمالیہ کے نچلے پہاڑوں پر درختوں و جھاڑیوں پر چڑھی ہوئی پائی جاتی ہے۔ میدانی علاقوں میں بھی کہیں کہیں پائی جاتی ہے۔ ڈیرہ دون، شملہ، کانگڑہ، ہماچل اور جموں و کشمیر میں یہ بیل عام مل جاتی ہے۔اس کی بیل میں پتے گول اور پتے کے درمیان میں سے ڈنٹھل نکلتا ہے۔ پھول سفید اور ننھے ننھے، پھل گول اور سیاہی مائل سرخ ہوتے ہیں۔ پھل میں کالی مرچ کی طرح کالے رنگ کے بیج خانوں میں ہوتے ہیں۔

اکثر پہاڑوں میں چٹانوں پر اس کی بیل چڑھی ہوئی ہوتی ہے۔اس بیل کے پتے گلو کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ موسم برسات میں اس بیل پر پھولوں کے گچھے لگتے ہیں۔ان پھولوں کو ''گوال منڈے'' کہتے ہیں اور ان کو پکا کر کھاتے ہیں۔ پھل بالکل چھوٹے مکو کی طرح کے سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔

ضلع کانگڑہ (ہماچل) میں اس کو ''سٹل بیل'' کے نام سے پکارتے ہیں۔ برسات میں خوب پھیلتی ہے۔ مویشی پاٹھا کی بیل کھا کر خوب موٹے ہوتے ہیں اور خوب دودھ بڑھتا ہے۔اس کی جڑ، چھال اور پتے ادویات میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

پاٹھا کی دو قسمیں ہیں۔ 1- چھوٹا پاٹھا 2- بڑا پاٹھا۔ ایسی دو قسمیں قدیم آیوروید گرنتھوں میں بیان کی گئی ہیں۔ لگ بھگ دونوں کے فائدے ایک جیسے ہی ہیں۔

مزاج: گرم۔

مقدار خوراک: 10 گرام سے 15 گرام تک جڑ و پتوں کا جوشاندہ اور جڑ کا سفوف 2 گرام سے 4 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی جڑ میں سیسمپلن (Sissam Peline) یا پیلوسین (Pelosine) نامی ست $\frac{1}{2}$ فیصدی پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سیپرین (Sepeerine) ببرین (Babeerine) و معمولی مقدار میں ایک رویں دار ڈایامیٹین (Deya Mettine) نام کا جزو ورال پائی جاتی ہے۔

فوائد: دافع بلغم، ہاضم، درد مٹانے والا، بدہضمی، دست، درد پیٹ، پیچش، خرابی خون، کھانسی، دمہ، پیشاب کی نالی کی سوجن، قے، پرسوت کا درد، تلی کے بڑھ جانے، امراض رحم کی تکلیف میں فائدہ مند ہے۔ معمولی مقدار میں دینے سے یہ بھوک بڑھاتا ہے اور ہاضمہ درست کرتا ہے۔ زیادہ مقدار میں دینے سے دست صاف لاتا ہے۔

ڈاکٹر ڈیسائی کی رائے کے مطابق پاٹھا پیشاب کی نالی کی سوجن کو دور کرتا ہے۔ یہ سوجن دور کرنے اور پیشاب لانے کے لئے مفید ہے۔ پیشاب میں چپچپا سفید سیال جانے، پیشاب بار بار و تھوڑا تھوڑا ہوتے رہنا و پیڑو میں درد کے لئے بھی مفید ہے۔ مندرجہ بالا حالات میں پاٹھا کی جڑ کو گلو و ملیٹھی (چھلی ہوئی) کے ساتھ دینے سے اچھا فائدہ ہوتا ہے۔

اس کے پتے پھوڑوں کے لئے مفید ہیں۔ پتوں کو پیس کر تھوڑا گرم کر کے مقام مرض پر لیپ کرنے سے پھوڑوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔ اس بیل کی جڑ کا جوشاندہ بنا کر یا سفوف کی صورت میں کھلانے سے دستوں و پیچش کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتے بھی مندرجہ بالا امراض میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

پاٹھا پیشاب آور، قابض اور مصفی خون ہوتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ پاٹھا کے پتے پیس کر پانی میں ڈالنے سے پانی فالودہ کی طرح جم جاتا ہے۔ اس لئے اس کو "جل جمنی" بھی کہتے ہیں۔

پاٹھا (پاڑھ) کے آسان اور آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

اسہال: پاٹھا، اندر جو، چترک، سونٹھ سب برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔ پانچ پانچ گرام صبح و شام نیم گرم پانی سے دیں۔ دستوں کے علاوہ سنگرہنی اور درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

دیگر: پاٹھا دس گرام، اندر جو، کڑا چھال، بیل گری ہر ایک دس دس گرام، سب کا سفوف بنالیں اور تین گرام تک دہی کے پانی سے دیں۔ درد والے دستوں میں پاٹھا اور درخت آم کی اندرونی چھال برابر برابر لے کر سفوف بنالیں اور بقدر تین گرام گائے کے دہی کے ساتھ پیس کر پلائیں۔

دیگر: پاٹھا، موچرس، ناگرموتھا، گل دھاوا، بیل گری، سونٹھ برابر برابر لے کر سفوف بنالیں اور برابر چینی ملالیں۔ بقدر دو گرام دہی سے دیں۔

موسمی بخار: جڑ پاٹھا سفوف بنائیں اور دو گرام ہمراہ پانی صبح و شام دیں۔ سردی لگ کر آنے والے موسمی بخار (ملیریا) کے لئے بہت مفید ہے۔

تلی کا بڑھ جانا: پاٹھا کی جڑ 3 گرام سفوف بنالیں اور تین گرام شہد خالص کے ساتھ صبح اور شام دیں۔

بدہضمی و پیٹ درد: جڑ پاٹھا 4 حصے، کالی مرچ 5 حصے، ہینگ بھنی ہوئی 3 حصے، سونٹھ 6 حصے۔ سب کا سفوف بنالیں اور شہد کے ساتھ $2\frac{1}{2}$، $2\frac{1}{2}$ رتی کی گولیاں بنالیں۔ خوراک ایک ایک گولی ہمراہ تازہ پانی صبح و شام دیں۔

ریاحی امراض: پاٹھا 100 گرام، باؤبڑنگ، سونٹھ، کالی مرچ، پپلی، بانسہ کے پتے ہر ایک 50-50 گرام۔ سب کو آدھا کلو پانی میں رات کو بھگو دیں، صبح ابال کر $\frac{1}{4}$ حصہ رہنے پر چھان لیں اور آدھا کلو تلوں کے تیل میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو کر تیل رہ جائے تو چھان لیں اور بوقت ضرورت تیل کو گرم کر کے درد والی جگہ پر ملیں۔ سوجن و دردوں کے لئے ازحد مفید ہے۔

بچہ پیدا ہونے میں تکلیف: اگر بچہ پیدا ہونے کے وقت تکلیف ہو رہی ہو تو پاٹھا کی بیل کے چھوٹے سے ٹکڑے کو یونی میں رکھنے سے بچہ آسانی سے باہر آ جاتا ہے۔

بواسیر: پاٹھا کے ساتھ دھماسہ، بیل گری، اجوائن یا سونٹھ۔ ان چار میں سے جو موافق ہو اسے صحیح مقدار میں ملالیں اور اسے صحیح مقدار میں استعمال کریں۔ بواسیر کو آرام آ جائے گا۔

پیچش: پاٹھا 10 گرام، پانی 50 گرام میں ڈال کر جوش دیں۔ جب آدھا حصہ پانی باقی رہے تو چھان کر صبح و شام پلائیں۔ پیچش اور بخار میں مفید ہے۔ مریض کو دودھ چائے نہ دیں۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

پارس پیپل

مقام پیدائش: یہ پودا بنگال اور برما میں پایا جاتا ہے اور چنئی وغیرہ کئی شہروں کے کنارے بھی پائے جاتے ہیں۔

مختلف نام: ہندی پارس پیپل- اردو پارس پیپل- بنگالی پراش- مرہٹی پاروسا پیپل- گجراتی پارس- لاطینی تھیسپیسیا پاپولنیا (Thespesia Populnia) اور انگریزی میں ہارٹ وڈ (Heart Wood) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک درمیانہ قد کا بہت جلد بڑھنے والا پودا ہوتا ہے۔ اس کی اندرونی لکڑی گہرے رنگ کی، ملائم ہوتی ہے اور بیرونی لکڑی بودی ہوتی ہے۔ اس کے پتے پان کی شکل کے نوک دار ہوتے ہیں۔ ان کے اوپر چھوٹے گول نکتے ہوتے ہیں۔ ان کے پھل کٹوری دار اور نیچے کنارے والے ہوتے ہیں اور زرد رنگ کی پتیاں ہوتی ہیں۔ جو پکنے پر گلابی

Contents

رنگ کی ہو جاتی ہیں۔ اس کے بیج باہر سے ملائم اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ان کے گرد ایک سفید سا سفوف ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پکے پھلوں میں فاسفورک ایسڈ اور بیج میں لال رنگ کا تیل پایا جاتا ہے۔

فوائد: اس پودے کے پھل، بیج، چھال، جڑ اور پتے ادویات کے کام میں لائے جاتے ہیں۔ کھجلی، داد، قولنج وغیرہ میں اس کا استعمال مفید ہے۔

پارس پیپل کے طبی مجربات

داد، کھجلی: اس کے پھل سے ایک پیلا لیس دار رس نکلتا ہے جو کہ کھجلی، داد وغیرہ کے امراض میں لیپ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ داد اور کھجلی کی جگہ کو پہلے پارس پیپل کی چھال کے جوشاندہ سے دھولیا جاتا ہے۔

دردِ شقیقہ: دردِ شقیقہ میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کے تازہ پھلوں کو پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے دردِ شقیقہ دُور ہو جاتا ہے۔

اولادِ نرینہ: پارس پیپل کی جڑ کی چھال کے ساتھ سفید زیرہ اور سرپھوکہ کی جڑ کو پیس کر سفوف بنا کر رکھیں۔ اسے حاملہ عورت کو تین گرام سے چھ گرام کی مقدار میں نیم گرم دودھ کے ساتھ صبح اور شام استعمال کریں۔ خدا کی عنایت سے اولاد نرینہ پیدا ہوگی۔ (بھاؤ پرکاش)

خونی پیچش: پارس پیپل کی چھال کا جوشاندہ خونی پیچش، نکسیر اور خونی پیشاب وغیرہ امراض میں مفید ہے۔

قولنج: اس کی سرخ لکڑی گھس کر پلانے سے بلغمی امراض اور دردِ قولنج دُور ہو جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••••

پالک

مختلف نام: مشہور نام پالک - ہندی پالک شاک - اردو پالک - فارسی ایسناکھ - بنگالی پلانشاک، پلنک شاک، پالک - مراٹھی پالکھ، پوئی شاک، پالک - گجراتی پالکھنی بھاجی - کشمیری پالکیہ، مکند ناگڈ - پنجابی پالکھ - لیٹن بیٹا ولگرس (Beta Vulgaris) اور انگریزی میں سپائی نیج (Spinage) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ تمام ہندوستان و پڑوسی ممالک میں کھیتی کر کے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے پتے لمبے، چوڑے اور انڈہ کار صورت لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کا شاک (ساگ) ہمارے ملک کے تمام صوبوں میں بہت ہی ملتا ہے۔ یہ سردی

میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ مگر اب ہر موسم میں ملتا ہے۔ صحت کے نقطۂ نظر سے سب ساگوں میں سب سے زیادہ مفید ہے۔

فوائد: مزاج سرد ہے اس لئے خون کی گرمی کے لئے مفید ہے۔ خون کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ اس میں سوڈیم، کیلشیم، کلورین، فاسفورس، آئرن پروٹین اور وٹامن اے اور وٹامن سی کے علاوہ لوہا بھی پایا جاتا ہے۔ اس میں آئرن ہونے کی وجہ سے کم خون والوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

پالک کو سبزی کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بیمار آدمی کو کسی قسم کی سبزی نہیں دی جا سکتی ہر طریقہ علاج کے معالج پالک کی سبزی کھانے سے مریض کو منع نہیں کرتے کیونکہ یہ ایک خون بڑھانے والی سبزی ہے اور اس کے نام سے سب لوگ واقف ہیں۔ پالک کو علاج کے نقطۂ نظر سے دوا کی صورت میں مندرجہ ذیل امراض میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

خون کی کمی: خون کی کمی میں پالک بہت ہی مفید ہے کیونکہ اس میں لوہے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے خون کی کمی کو پورا کرنے کے لئے اسے مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کیا جانا چاہئے۔

پالک کا رس 25 گرام، ایک خوراک۔ پالک کے پتوں کو اکٹھا کر لیں۔ انہیں اچھی طرح پانی میں صاف کر کے ان کا رس نکال لیں۔ مندرجہ بالا طریقہ سے بنائی گئی مقدار کے مطابق صبح و شام استعمال میں لائیں۔ اس کے رس کا اس طرح باہر استعمال کرنے سے انسان کے جسم میں خون کی بڑھوتری ہوتی ہے۔ بیمار مریض شخص میں خون کی کمی کی حالت میں اس کی سبزی کا استعمال کرنا بہت ہی مفید پایا گیا ہے۔ یہ سبزی جلدی ہضم ہونے والی ہے اس لئے مریض کو اس کی سبزی کا استعمال کرانا اس کے لئے بہت مفید ہے۔

صبح و شام بیمار شخص کو مندرجہ بالا مقدار کے مطابق اس کے رس کا استعمال کرانے سے اس میں نیا خون کا دورہ ہو کر اس کے جسم میں طاقت کی بڑھوتری ہوگی۔ اگر صحت مند شخص بھی پالک کا استعمال کرتا ہے تو وہ عام طور پر مرض کے حملہ سے بچا رہتا ہے۔ اس میں کئی دھاتوں کا استعمال ہو کر مرض کے حملہ سے بچنے کی طاقت بنی رہتی ہے اور جس سے مرض کے جراثیم کا حملہ ہونے سے اُن سے مقابلہ کرنے کی طاقت بنی رہتی ہے اس لئے پالک کا استعمال مریض اور صحت مند دونوں اشخاص کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے انسان میں طاقت و چستی آئے گی اور نیا خون پیدا ہوگا۔ وہ کبھی بیمار نہیں ہوگا۔

امراض جگر: جگر کے تمام امراض میں پالک بہت ہی مفید پائی گئی ہے۔ اس میں پالک کا استعمال مندرجہ ذیل طریقے کرایا جا سکتا ہے۔

پالک کا رس دس گرام، پیاز کا رس دس گرام، پودینہ کا رس پانچ گرام، دھنیہ کا رس پانچ گرام۔ ایک خوراک بنا لیں۔ یعنی ان سب رسوں کو ملا کر یہ ایک خوراک بنا لیں۔ ایسی خوراک کا صبح اور شام کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے جگر کے متعلق تمام نقائص دُور ہوتے ہیں۔ یہ رس بھوک نہ لگنے، بدہضمی، دردِ جگر، پیٹ کی گیس اور کھانے کے لئے دل نہ کرنے میں فائدہ مند ہے۔ اس لئے ان امراض میں مریض کو بغیر کسی سوچ کے مندرجہ بالا مقدار میں رسوں کا استعمال کرنا چاہئے۔

ایک بات کا دھیان رکھنا بہت ضروری ہے کہ دوا کی صورت میں استعمال کرنے سے پہلے پتہ کر لیں کہ یہ مرض کتنا پرانا ہے۔ اگر مرض کی شروع حالت ہے تو دس دنوں تک اس رس کا استعمال کرانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ اگر مرض پرانا ہے تو دوا

کی صورت میں اس کا کئی دنوں تک استعمال کرائیں۔ جب تک یہ مرض دُور نہ ہو جائے۔
مرض ٹھیک ہو جانے پر بھی مریض کو یہ مشورہ دیں کہ وہ پالک کو اپنی خوراک میں سبزی کی صورت میں استعمال کرتا رہے اس سے اُس کی صحت بنی رہے گی۔

پالک کے آسان طبی مجربات

قے، اُلٹی آنا: قے (اُلٹی) ایک ایسی حالت ہے کہ اس میں مریض اور اُس کے خاندان والے دونوں تنگ آ جاتے ہیں۔ قے کی حالت میں پالک کے رس کا مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کرائیں۔
پالک کا رس پانچ گرام، پیاز کا رس پانچ گرام، پودینہ کا رس پانچ گرام ایک خوراک۔ مندرجہ بالا سب کا رس نکالیں اور آپس میں ملا لیں۔ مریض کو آدھے آدھے یا ایک ایک گھنٹہ بعد دیتے رہیں۔ مریض کو یہ رس تب تک استعمال کراتے رہیں جب تک اُلٹیاں بند نہ ہو جائیں۔

قوت ہاضمہ بڑھانے کے لئے: پالک کے رس کا اور اُس کی سبزی کا جو شخص لگاتار استعمال کرتا ہے اُس کی ہاضمہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اس کی سبزی کے استعمال سے جن مریضوں کی ایلو پیتھک انٹی بائیوٹک ادویات کے استعمال سے بھوک مر جاتی ہے اس سے اُن کی ہاضمہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے اور بھوک لگنے لگ جاتی ہے۔

امراضِ چشم: پالک میں وٹامن اے ہوتا ہے اس لئے یہ آنکھوں سے متعلق امراض میں مفید ہے۔ پالک کا روزانہ استعمال کرانے والوں کو آنکھوں کی بیماریاں نہیں ہوتی ہیں۔ رتوندھی مرض میں پالک کا استعمال ہی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے نظر بھی بڑھتی ہے۔

بچوں کا سوکھا روگ: بچوں کو مرض سوکھا ہو جانے پر بچے کی جسمانی بڑھوتری رُک جاتی ہے، بچے سوکھنے لگ جاتے ہیں اور دن بدن اتنے کمزور ہو جاتے ہیں کہ ان کی ہڈیاں دکھائی پڑتی ہیں۔ اگر وقت پر سوکھے مرض کا صحیح علاج نہ کرایا جائے تو بچہ کی موت تک ہو جاتی ہے۔ اس لئے سوکھا مرض ہوتے ہی مستند معالج کا مشورہ لے کر درست دوائی کا انتظام کرنا چاہئے اور بچے کو پالک کا رس دس دس گرام دن میں چار بار تک دینا چاہئے۔ اس سے سوکھا کا مرض دُور ہو کر اس مرض سے آرام آ جاتا ہے۔

چہرہ کے داغ: عورتیں اپنے چہرہ کی خوبصورتی کے لئے مصنوعی پاؤڈر، اسنو، کریم، لپ سٹک وغیرہ کا استعمال کرتی ہیں اس کی جگہ اگر لگاتار صرف پالک کے رس کا استعمال کیا جائے تو چہرہ چمکنے لگے گا اور مستقل طور پر چہرہ خوبصورت بنا رہے گا۔

قبض: پالک کے پتوں کو دھو کر بغیر پانی ڈالے سل پر پیس کر اُس کا رس نکال کر دس گرام کی مقدار میں پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

یرقان: پالک کے پتوں کو دھو کر اس کا رس نکالیں اور دس گرام صبح اور دس گرام شام کو دیں۔ اس سے یرقان (پیلیا) ٹھیک ہو جاتا ہے۔

پالک

قدرت نے سب ہری پتیوں والی سبزیوں میں خوراک کا بھرپور خزانہ بھر دیا ہے لیکن پالک میں یہ خوبی ہے کہ آپ اسے کہیں بھی لگا سکتے ہیں۔ سستی اور ہر موسم میں پیدا ہونے والی فائدہ مند سبزی اس کے علاوہ اور کوئی نہیں ہے۔

فوائد: آیورویدو یونانی کے ماہرین کے مطابق پالک ٹھنڈی، قبض کشا اور ہاضم ہوتا ہے۔ خون کی خرابی، گرمی کو دور کرتا ہے اور ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے خون کے جوش یعنی ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بنا دوا علاج ہے۔
اس میں وٹامن اے، بی، سی بھرپور مقدار میں اور ڈی وای کم مقدار میں ہوتا ہے جو سبزی پکانے پر بھی پوری طرح ضائع نہیں ہوتے۔ مریضوں کے لئے یہ بہت ہی مفید خوراک کا کام دیتا ہے۔

اجزاء: پالک میں مختلف قسم کے رسائینک تتوؤں (اجزاء) کی مقدار اس طرح ہے۔
91.7% پانی، 1.9% پروٹین، 0.9% وسا، 1.5% معدنیاتی اجزاء، 4% کاربوہائیڈریٹ اور 0.6% کیلشیم ہوتا ہے۔
اس کی 100 گرام تازہ پتیوں میں 5 ملی گرام وٹامن بی اور سی ہوتا ہے۔ اس کی ہر 25 گرام پتیوں میں 9 اُشانک بنے ہیں اس وجہ سے یہ صاف ہو جاتا ہے کہ پالک میں لوہا کے اجزاء بھرپور مقدار میں رہتے ہیں جو زندگی کے لئے بہت ہی ضروری ہوتے ہیں۔

گھریلو استعمال: اس کی سبزی اکیلے یا میتھی، آلو، گاجر، مولی وغیرہ کے ساتھ ملا کر بنائی جاتی ہے مگر دیر تک پکنے والی سبزیوں کے ساتھ اسے ملا کر نہیں بنانا چاہئے کیونکہ زیادہ دیر تک آگ پر پکانے سے پالک کے سارے طاقتور اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔
بہتر تو یہ ہے کہ سلاد کی صورت میں دھو کر اسے کچا ہی کھایا جائے یا اس کی پتیوں کو کچے ہی چبانا چاہئے۔ رائتے، پکوڑیوں کی صورت میں بھی اس کا استعمال بہت کیا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں سبزی اُبال کر اس کا پانی پھینک دینے کی غلط عادت زیادہ گھروں میں پائی جاتی ہے۔ ایسا بھول کر بھی نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اُبلے پانی میں مقوی اجزاء عام طور پر ضائع ہو جایا کرتے ہیں۔ سبزی کو بھی بھون کر نہیں بلکہ ہلکی سی اُبال کر رسیلی بنائی جائے۔

دوا کی صورت میں استعمال: پالک کا دوائی کی صورت میں کئی طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہاں کچھ

گھریلو ادویہ کے طریقے پیش ہیں جو مفید ثابت ہوتے ہیں۔:

1- جلدی امراض و پھوڑے پھنسیاں ہونے پر پالک کو چٹنی یا سبزی کی صورت میں استعمال کرانے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔اس سے جسم کا سارا زہریلا مادہ بذریعہ پاخانہ باہر نکل جاتا ہے۔

2- خون کی گرمی میں پالک کے تھوڑے رس میں شہد ملا کر پیتے رہنا مفید رہتا ہے۔اسے دن میں تین یا چار بار لینا چاہئے۔

3- خون کی کمی کی صورت میں کمزوری و چہرہ کے پیلا پن کے لئے بہت مفید ہے۔جب جسم کمزور ہو کر دماغ کام نہ کرتا ہو تو پالک کا رس 25 سے 50 گرام تک حسب برداشت 15 سے 20 دن تک لگاتار استعمال کرنا چاہئے۔

پان

مختلف نام: فارسی برگ تنبول- ہندی پان- سنسکرت تانبول، ناگ دی، سپت فن، بھنکش پترا- گجراتی ناگربیلیہ- تیلگو تمالا پاکو- تامل ویٹی لائی، لاطینی پائپر بٹل (Piper Betle) اور انگریزی میں بٹل لیف پائپر (Betle Leaf Piper) کہتے ہیں۔

شناخت: برگ پان مشہور پتے ہیں۔جسے لاکھوں لوگ روزانہ، چونا اور کتھا لگا کر چباتے ہیں۔یہ ایک سدابہار بیل کے ساتھ لگتے ہیں۔

مزاج: پان کا پتہ مفرح اور رطوبات کو خشک کرنے والا ہے۔

فوائد: پان کے پتے ملین، مقوی، بھوک لگانے والے، دل پسند، صفرا اور بلغم کے فساد کو مٹانے والے ہیں۔

مقدار خوراک: دو تین پتوں کا استعمال بے ضرر ہے۔

پان سے تیار ہونے والے مرکبات مندرجہ ذیل ہیں:

عرق پان: پان کے پتے تازہ و سرسبز حسب ضرورت لے کر معروف طریقہ سے عرق کشید کریں اور یہ عرق بقدر 5 گرام استعمال کریں۔ریاحی امراض کے لئے بے حد مفید ہے۔

حب بخار و نزلہ: کالی مرچ، بیج دھتورہ سیاہ شدہ، سونٹھ ہر ایک برابر لے کر رس پان کے ساتھ کھرل کر کے کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں، ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔سردی کے بخار، نزلہ اور سرد کھانسی میں مفید ہے۔

شربت پان: پان 200 عدد، جڑ پان 20 گرام۔پہلے پتوں کو پیس کر شیرہ نکالیں۔جڑ پان کو نیم کوب کر کے دو کلو پانی میں بھگوئیں۔چھ گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں اور سوا کلو چینی ملا کر شربت کا قوام تیار کر لیں۔

خوراک: 25 گرام، ہاضم طعام اور محلل ریاح ہے۔

سوجن و درد: مقام درد و سوجن پر تلی کے تیل سے پان کے پتوں کو چپڑ کر گرم کر کے باندھنا بہت مفید ہے۔

بدہضمی: ایک سے تین گرام پان کے رس کا استعمال بچوں کی بدہضمی میں بہت مفید ہے۔

کان کا زخم: پان کا رس دس گرام، شہد خالص پانچ گرام، نیم کی کونپل کا رس پانچ گرام۔تینوں کو ملا کر دن میں دو دو قطرے نیم گرم کر کے کانوں میں ٹپکایا کریں۔بہت مفید ہے۔

موسمی بخار: مغز کرنجوہ پچاس گرام، پپلی پچاس گرام، پھٹکری بریاں 20 گرام، کیکر کے پتے سبز 20 گرام، ان چاروں کو 20 گرام پان کے رس کے ساتھ کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔ہر قسم کے بخاروں خصوصاً ملیریائی (موسمی) بخاروں کے لئے بہت مفید ہے۔

شادی سے پہلے و بعد کمزوری: سیتا سپاری، جڑ پان ہر ایک دس گرام، جائفل تین گرام، افیون ایک گرام۔سب ادویہ کو کوٹ پیس کر پان کے رس کے ساتھ کھرل کریں۔پھر گاجر کے پانی کے شیرہ سے کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم کھائیں۔

دیگر: برادہ کچلہ شدہ 100 گرام، مرچ کالی 50 گرام، پپلی 50 گرام، عنبر اشہب 10 گرام۔رس پان کے ساتھ تین دن متواتر کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔روزانہ ایک گولی صبح کے وقت دودھ کے ساتھ دیں۔بلغمی امراض میں مفید ہیں۔شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کا بھی کامیاب علاج ہے۔

دمہ: کالا نمک دس گرام، نمک سنگ دس گرام، کاکڑا سنگی 5 گرام، رس پان پچاس گرام میں کھرل کر کے ایک گرام ہمراہ پان میں استعمال کریں۔دمہ کے لئے مفید ہے۔

روغن مقوی اعصاب: تلی کا تیل 80 گرام، رس پان 80 گرام، ملا کر جوش دیں۔جب روغن باقی رہ جائے تو اتار لیں۔عضو پر مالش کریں، 40 دن کی مالش سے فائدہ ہوگا۔

سریلی آواز: کبابہ خنداں، عقر قرحا، مرچ سفید، برابر وزن لے کر رس پان میں کھرل کر کے بقدر دانہ ماش گولیاں بنالیں۔بوقت ضرورت منہ میں رکھ کر چوسیں اور لعاب کو خارج کر دیں۔آواز کو صاف کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔

پنڑی-پانڑی

مختلف نام: مشہور نام پانڑی، پنڈی-سنسکرت پاچی، پرپٹی، رنجنا-ہندی پنڑی، پانڑی، پاچولی-مرہٹی پاڑ پات-گجراتی سنگدھی پانڑی، پاچا-بنگالی پاٹ چولی، پاچ پٹ اور لاطینی میں پوگوسٹومن پاچولی (Pogostemon Patchouli) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پودے سارے ہندوستان کے جنگلوں میں پائے جاتے ہیں۔ کئی صوبوں میں یہ باغ باغیچوں میں بوئے جاتے ہیں۔ اس پودے کے عام طور پانچوں حصے بہت خوشبودار ہوتے ہیں۔ ریشمی واونی کپڑوں میں اس کے خشک پتے رکھے جاتے ہیں جس سے کپڑوں میں کسی طرح کا کیڑا نہیں لگنے پاتا اور وہ خوشبودار رہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک بہت ہی خوشبودار اُڑنے والا تیل پایا جاتا ہے، یہ تیل یا عطر اس بوٹی کے خشک پتوں سے خاص طریقہ سے نکالا جاتا ہے۔

مزاج: سرد۔

خوراک: پتے تین سے پانچ گرام تک۔

فوائد: پانڑی پیشاب لاتی ہے۔ پھوڑے، پھنسی، خارش کے لئے مفید ہے۔ خون کی گرمی دُور کرتی ہے۔ جلدی امراض میں مفید ہے۔ مندرجہ ذیل امراض میں بہت فائدہ دیتی ہے۔

خونی پیشاب: پانڑی کے پتے 50 گرام سفوف بنالیں۔ یہ سفوف بقدر تین گرام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ پیشاب کے ساتھ خون آرہا ہو تو اس کے استعمال سے آرام آجاتا ہے۔

پیشاب کی بندش: پانڑی کے خشک پتے 5 گرام لے کر 50 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح جوش دے کر چھان لیں اور نمک کی چٹکی ملا کر صبح اور شام استعمال کرائیں، پیشاب کی رکاوٹ کے لئے مفید ہے۔ دیر ہضم خوراک سے پرہیز لازمی ہے۔

••••••••••••••••••

پانی-خواص وفوائد

پانی صحت اور تندرستی کا بیش بہا قدرتی خزانہ ہے۔ جسم کی اندرونی اور باہری صفائی کا واحد ذریعہ پانی سے بہتر کچھ اور نہیں۔ صرف پیاس بجھانے کے علاوہ یہ بیماریوں کو دور کرنے میں بھی معاون ہے۔

نزلہ اور الرجی: نزلے کے سبب ہونے والا سر درد، گالوں اور ماتھے پر دس منٹ تک باری باری گرم اور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ الرجی کے سبب زکام ہو، آنکھ ناک سے پانی کا آنا ہو، تب بھی جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے لئے جتنا ہو سکے پانی پئیں۔

بخار یا گلے کی خراش: بخار ہو تو دن بھر میں آٹھ بڑے گلاس پانی پئیں۔ خاص طور پر اگر درد کو دور کرنے والی اسپرین یا دوسری دوائیاں کھا رہے ہوں، اس سے ایک تو دوا جلد اور اچھی طرح معدے میں گھل کر جسم میں پھیل سکے گی، ساتھ ہی مردہ وائرس اور جراثیم بھی پسینے اور پیشاب کے ساتھ خارج ہو جائیں گے۔ گلے میں خراش کے لئے ہر دو گھنٹہ بعد ایک گلاس گرم پانی میں ½ چائے کا چمچہ نمک ڈال کر غرارہ کرنا اور اس کے بعد کوئی گرم چیز جیسے چائے یا جوشاندہ پینا فائدہ کرے گا۔

قبض: مصروف زندگی اور کھانے پینے میں بے ترتیبی اور ذہنی تناؤ اور ذہنی پریشانی کے سبب قبض ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے ہر صبح نہار منہ گنگنے پانی میں آدھا لیموں کا عرق ملا کر پئیں۔ چوکر والے آٹے، پتے دار ہری سبزیاں اور پھل بھی کھائیں۔ ساتھ میں اگر دن بھر پانی پیتے رہیں تو اس سے پیٹ بھی صاف ہوگا اور قبض سے ہونے والی بیماریوں جیسے بواسیر، پیٹ میں ریاح کے بننے اور کھٹی ڈکاروں سے بھی چھٹکارا ملے گا۔

جسم میں پانی کی کمی: جسم میں پانی کی کمی کی شکایت کا پہلا علاج خوب پانی پینا ہے۔ سفر کے دوران اگر صاف پانی نہ ملے تو جاڑوں میں چائے اور گرمیوں میں شربت لیں۔ نصف لٹر پانی، ½ چمچہ نمک، ½ چمچہ کھانے والا سوڈا اور چار چمچ شکر ملا کر فریج میں رکھ لیں۔ خوشبو کے لئے لیموں کا عرق یا پسندیدہ ایسنس ڈال لیں۔ اسے دن بھر پیتے رہیں۔ اس سے جسم میں پانی کے علاوہ معدنیات کی کمی بھی پوری ہوتی رہے گی۔

جل جانا: جلے ہوئے عضو کو فوراً صاف ٹھنڈے پانی کی بہتی دھار میں ڈالیں۔ مکھن، چکنائی یا برف ہرگز نہ لگائیں۔ اس سے جراثیمی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ زیادہ جل گیا ہو تب بھی جلی جگہ دھو کر صاف کپڑے سے ڈھیلا ڈھالا لپیٹ دیں پھر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

موچ: کھیلنے والے بچوں، بڑے لوگوں اور کھلاڑیوں کو آئے دن موچ آتی رہتی ہے۔ موچ پر جتنی جلدی ہو سکے، برف کی پوٹلی رکھیں۔ اس سے ورم اور درد دونوں کم ہوں گے۔

Contents

جوڑوں و پٹھوں کا درد: زیادہ جسمانی محنت اور عمر کا بڑھنا۔ ان دونوں کے اثرات جوڑوں اور پٹھوں پر پڑتے ہیں۔ جوڑوں کی تکلیف تو خاص طور پر تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اندر کی چوٹ سے ہونے والے خون کے رساؤ کو روکنے کے لئے برف کی پوٹلی کا استعمال کریں۔ گنٹھیا یا جوڑوں کے درد سے متاثر ہونے والے جوڑ کر گنگنے پانی میں ڈبونے سے سینک اور آرام ملے گا۔ اس کے علاوہ گردے میں پتھری سے محفوظ رہنے کے لئے بھی خوب پانی پینا چاہئے۔

پپلی (فِلفِل دراز)

مختلف نام: پپلی۔ ہندی میں اسے عام طور پر پیپل ہی کہتے ہیں۔ ہندی میں پپلی، پیپل، پیپر، مگھاں۔ مرہٹی پپلی۔ گجراتی لینڈی پیپل۔ بنگالی پیپل۔ تامل پپلی۔ لاطینی پیپر لونگم (Pipper Longom) اور انگریزی میں لانگ پیپر (Long Pipper) کہتے ہیں۔ فیملی پپلی خاندان (Pipper Aceas) پیپل لفظ سے پیپل درخت کے بھرم کو دور کرنے کے لئے اس کا نام "پپلی" دیا گیا ہے۔

شناخت: یہ درختوں کے سہارے ہوتا ہے۔ پتے دو تین انچ لمبے $1\frac{1}{2}$ سے 3 انچ چوڑے چکنے نوکیلے پان کی طرح مگر چھوٹے۔ ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ یہ پودا مدھیہ پردیش کے مالوہ وغیرہ جگہوں پر ملتا ہے۔ بہار، گجرات، آسام، ٹراونکور، نیپال، بھوٹان، ہماچل کی ترائی، نینی تال وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ پتھر، ریت و چونا ملی زمین میں اُگتا ہے۔ پپلی کی تمام سطح کھردری و دانہ دار ہوتی ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام سفوف بنا کر شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

مزاج: گرم خشک درجہ دوم ہے۔

پپلی چورن: ایک گرام کی مقدار میں سفوف بنا کر شہد کے ساتھ چٹائیں۔ دمہ، کھانسی، ہچکی، گلے کی خراش کو آرام آ جائے گا۔

بھوک نہ لگنا: سفوف پپلی ایک گرام، گڑ دو گرام، کھانا کھانے کے بعد لیں۔ بھوک نہ لگنے و بدہضمی میں مفید ہے۔

پیٹ درد: پپلی دس گرام، سونٹھ دس گرام، سفوف بنائیں۔ برابر گڑ ملا کر دو گرام استعمال کریں۔ پیٹ درد کے لئے مفید ہے۔

بے ہوشی: سفوف پپلی ایک گرام، شہد تین گرام ملا کر چٹائیں، بے ہوشی دور ہو جائے گی۔

کھانسی: پپلی، پپلا مول، سونٹھ، بہیڑہ کا چھلکا برابر لے کر ان کا سفوف بنا لیں۔ خوراک تین گرام کی مقدار میں دن

میں تین بار شہد سے دیں، کھانسی دور ہو جائے گی۔

بچوں کے دست: پپلی، اتیس، کاکڑا سنگی، ناگر موتھا برابر لے کر سفوف بنائیں۔ خوراک ایک سے دو رتی شہد یا ماں کے دودھ کے ساتھ دیں۔ بچوں کے بخار، دست، اُلٹی، زکام، کھانسی میں بہت مفید ہے۔ یہ بچوں کے لئے کامیاب نسخہ ہے۔

تریاق معدہ: نوشادر پھلی، پپلی، نمک، سیاہ، الائچی خورد مع چھلکا کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک تین رتی تازہ پانی کے ساتھ دیں، امراض معدہ میں بہت مفید ہے۔

پھولا چشم: چند عدد پپلی کو ایک بکرے کے جگر میں چبھو کر آگ پر گرم کریں۔ اس سے جو پانی نکلتا ہے، آنکھ میں لگانے سے پھولا اور ناخونہ دور ہو جاتا ہے۔

فیملی پلاننگ: پپلی، بابڑنگ، سہاگہ بریاں برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں۔ ایک گرام کی خوراک صبح و شام گائے کے دودھ کے ساتھ ایام میں یا ایام کے تین یا پانچ دنوں میں عورت استعمال کرے گی تو اس سے حمل نہ ہوگا۔ یہ نسخہ آیورویدک گرنتھ بھاؤ پرکاش کا ہے۔

کھانسی بخار: ناگر موتھا، پپلی، اتیس اور کاکڑا سنگی برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔ دو سے پانچ رتی شہد کے ساتھ دیں۔ بچوں کے موسمی بخار، کھانسی، دمہ اور قے کو دور کرنے میں مفید ہے۔

دیگر: اتیس، ناگر موتھا، کاکڑا سنگی، پپلی، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، ان سب ادویات کا سفوف بنائیں۔ آدھا سے ایک گرام شہد میں ملا کر چٹائیں، موسمی بخار، کھانسی وغیرہ جیسے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

اوی پتی کر چورن: سونٹھ، کالی مرچ، پپلی، چھلکا ہرڑ، چھلکا بہیڑہ، چھلکا آملہ، ناگر موتھا، بابڑنگ، الائچی چھوٹی، تیزپات ہر ایک دس گرام، لونگ 110 گرام، تروی 440 گرام، چینی 660 گرام۔ سب ادویات کو ملا کر سفوف بنا لیں۔

مقدار خوراک: 4 سے 6 گرام صبح و شام دیں۔

فوائد: ہاضمہ تیز کرتا ہے، طاقت دیتا ہے، پیٹ درد اور بواسیر میں بھی فائدہ مند ہے۔ جریان، پتھری اور دیگر پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔

پپیتا (ارنڈ خربوزہ)

مختلف نام: اردو ارنڈ خربوزہ، ارنڈ ککڑی۔ عربی شجر البطیخ۔ گجراتی سندھی کاٹھ گدرا اور انگریزی میں پپایا (Papaya) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ امریکہ کا مقامی درخت ہے مگر اب سارے ہندوستان و پڑوسی ممالک اور گرم ممالک میں لگایا جاتا ہے اور خوب پھلتا پھولتا ہے۔

شناخت: یہ ایک نرم تنے کا چھوٹا درخت ہے جس میں دودھ جیسا رس ہوتا ہے اور جس کی چھال پتلی اور بھدی ہوتی ہے۔ تنے کے سرے پر بڑے بڑے چکنے پتوں کا گچھا نکلتا ہے۔ پتوں کی ڈنڈیاں بہت لمبی ہوتی ہیں۔ پھول ہلکے زرد رنگ کے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ پھل میں بیج کافی مقدار میں ہوتے ہیں اور کسی میں کم اور کسی میں زیادہ بھی ہوتے ہیں۔

مزاج: سرد تر۔

مقدار خوراک: 60 سے 80 گرام۔

فوائد: پکا ہوا پپیتا بطور ایک پھل کے کھایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی اور ڈی بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ دل ومعدہ کی سوجن، گرمی کی بواسیر اور منہ سے خون آنے کو مفید ہے۔ اس کا دودھ داد پر لگانا مفید ہے۔ زہریلے امراض اور فساد خون کو نافع ہے۔ اس کا اچار ورم طحال کو دور کر دیتا ہے۔ جگر کے لئے مفید ہے۔ سرد بلغمی مزاج والوں کے لئے مضر ہے۔ اس کا رس چہرے کے داغ دھبوں اور پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔ جلے ہوئے حصوں پر لگانے سے جلن و درد کو کم کرتا ہے۔ امراض دل کے لئے بے حد مفید ہے۔ پختہ پھل مصفیٰ خون، مقوی معدہ اور ہاضم ہوتا ہے۔ اسے بواسیر اور جگر بڑھ جانے کے لئے کھلایا جاتا ہے۔ دائمی قبض کو دور کرنے کے لئے اس کا روزانہ استعمال مفید ہوتا ہے۔ پتوں کو ابال کر ان کا جوشاندہ گھوڑوں کو جلاب کے لئے دیا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ پپیتا کے استعمال سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔ یہ دائمی قبض و بدہضمی کا بھی مجرب علاج ہے۔ پیلیا (جانڈس) جگر کی خرابی وتلی بڑھنے پر اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ کچے پپیتے کی سبزی استعمال کرنے سے دودھ پلانے والی ماؤں کے دودھ میں بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: پپیتا میں پانی 89.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 9.5 فیصد، پروٹین 0.5 فیصد، ایتھر ایکسٹریکٹ 0.1 فیصد، معدنی نمک 0.4 فیصد، کیلشیم 0.1 فیصد، فاسفورس 0.01 فیصد، لوہا 0.4 فیصد ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گیلک، ٹارٹرک اور سائیٹرک ایسڈ اور ان کے نمک ہوتے ہیں۔ ہر 50 گرام پپیتے میں قائم پپسن نامی جز طاقت میں بڑھوتری کر کے ہضم کی طاقت بڑھاتا ہے۔ پپیتا میں وٹامن اے اور سی کافی ہوتا ہے بچ کی وجہ سے اس پھل کا استعمال کرنے والا دمہ، دق، آنکھوں کے امراض، خون کی کمی، جگر کے امراض اور ہڈیوں کی تکالیف سے بچا رہتا ہے۔

پپیتا کے آسان طبی مجربات

آنتوں کے کیڑے: آنتوں کے گول کیچوؤں (خراطین) کے لئے مہلک اثر رکھتا ہے، (مگر فیتہ نما چرنوں یا کدو دانوں کو مارنے کے لئے مفید نہیں ہوتا) اس لئے بالغ مریض کو تازہ رس اور شہد ایک ایک بڑا چمچہ نیم گرم پانی میں ملا کر

پلایا جاتا ہے۔ اس کے تین گھنٹے بعد کیسٹر آئل کا جلاب دیا جاتا ہے۔

داد، چنبل: اس کے بیجوں کو گلیسرین میں ملا کر داد، چنبل پر لیپ کرنے سے مکمل آرام آ جاتا ہے۔

سوجن: اس کے پتوں کی پلٹس بنا کر ورم پر بندھوائیں تو ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔

ایام کی تنگی: اس کا کچا پھل تین چار دن لگاتار عورت کو کھلانے سے ایام کی تنگی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے لیکن حاملہ عورت کے لئے اس کا استعمال سخت منع ہے۔ کیونکہ اس سے حمل گر جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اس کی جڑ بھی مفید ہے لیکن اس سے بھی حاملہ عورت کو بچانا چاہئے کیونکہ اس سے بھی حمل گر جاتا ہے۔

دودھ میں کمی: جن عورتوں میں دودھ کی کمی ہو۔ اس کے پتوں کو گرم کر کے پستانوں پر بندھوانا چاہئے۔ اس سے دودھ میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ کچے پھل کا شوربا پینے سے بھی عورتوں میں دودھ زیادہ ہو جاتا ہے۔

تلی و پیلیا: پکے پپیتے کا لگاتار استعمال ان دونوں امراض کو دور کر دیتا ہے۔ اس کے لگاتار استعمال سے بواسیر کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

مہاسے: پکے ہوئے پپیتے کے گودے کو چہرہ کے مہاسوں پر ملیں اور کچھ دیر بعد نیم گرم پانی سے دھونے سے کچھ دنوں میں مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ پلانے والی مائیں اگر لگاتار پپیتے کا استعمال کریں تو دودھ میں بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

بڑھاپے کا علاج: پپیتے کا استعمال مانس تنتوؤں کے باریک سوراخوں میں داخل ہو جاتا ہے اور جسم کے مرض یا سخت مانس تنتوؤں یا اُن کے حصوں میں گھلا ڈالنے میں جسم کی مدد کرتا ہے اور زہریلے اثرات کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بڑھاپا خون لے جانے والی نالیوں کے سخت ہو جانے کا ہی نتیجہ ہوتا ہے۔ کہاوت ہے کہ "آپ اتنے ہی بوڑھے ہیں، جتنی آپ کی خون لے جانے والی نالیاں سخت ہیں"۔ اس سچائی کو انسانی جسم کا علم رکھنے والے ماہرین بھی مانتے ہیں کہ اگر ہمیں خون لے جانے والے ناڑیوں کو ڈھکنے والے مانس تنتوؤں کو ملائم رکھنے و مرض کے جراثیم کی، پرتوں کو توڑ ڈالنے کا طریقہ مل جائے تو ہمیں بڑھاپے کو جیتنے کا یقینی طریقہ ملا سمجھنا چاہئے۔ اس کے ذریعہ ہم بوڑھے لوگوں میں دوبارہ چستی لا سکتے ہیں اور غیر قدرتی زندگی گزارنے کی وجہ سے وقت سے پہلے ہی بڑھاپے کے وزن سے دبے ہوئے ہیں۔ انہیں چھٹکارہ دلا سکتے ہیں اور اس کے لئے "پپیتے" نے ہی انسانی زندگی کو پرمسرت بنانے میں بھاری مقبولیت پائی ہے۔

انسانی جسم کے ماہرین کے ذریعے کی گئی کھوج کے مطابق پپیتے کے کئی کرشمات کو گنا جا سکتا ہے لیکن دکھ اس بات کا ہے کہ عوام میں اسے ابھی مناسب جگہ نہیں مل پائی۔ جب کہ یہ بڑھاپے کو بھگانے کا کامیاب علاج ثابت ہو چکا ہے۔

Contents

پتنگ-بکم

مشہور نام: پتنگ-ہندی پتنگ، بکم-سنسکرت پترنگ، پتنگ-بنگالی پتنگ-گجراتی پتنگ-لاطینی سی سیپنیا سپن (Caespipinia Sappan) اور انگریزی میں سپن وُڈ (Sappan Wood) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کے درخت ہندوستان میں خاص طور پر چنئی میں اور بنگال، بہار میں بھی لگائے جاتے ہیں۔

شناخت: اس کے درخت سرخ صندل کے درخت کی طرح 20 سے 40 فٹ تک اونچے ہوتے ہیں۔ تنا گول
ے 10 انچ گھیرا کا ہوتا ہے۔ شاخیں بھورے رنگ کی ہوتی ہیں۔ تنا سخت ہوتا ہے۔ گرمی کے موسم میں پھل اور سردی کے موسم میں پھلی آتی ہے۔

بو: اس کی لکڑی یا لکڑی کے برادے میں سے کسی قسم کی کوئی خاص بو نہیں آتی۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں گیلک ایسڈ، ٹینک ایسڈ اور ایک قسم کا فراری روغن وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

فوائد: اس کی لکڑی یا برادہ ادویات کے کام میں آتا ہے۔ آیوروید کے پرانے گرنتھوں میں اس کا ادویات میں استعمال نہیں ملتا۔ پہلے ہندوستان میں یہ کپڑوں کو رنگنے کے کام میں آتا رہا ہے اس لئے سنسکرت میں اس کو پٹ رنجک کہا گیا ہے۔

مارکیٹ میں اس کے کئی قسم کے سخت اور بھاری ٹکڑے یا لال، نارنگی رنگ کی چپٹیاں ملتی ہیں۔ اسے کئی لوگ لال صندل کے نام سے بھی فروخت کرتے ہیں۔ اس کی لکڑی کے ٹکڑے سنگاپوری، گھنسری اور سلونی پتنگ کے نام سے بھی فروخت کئے جاتے ہیں۔ امرت سر، کان پور وغیرہ شہروں میں سنگاپوری یا سلونی پتنگ کے نام سے ان کی قیمت میں فرق رہتا ہے۔
اس کی لکڑی کے باریک برادے میں اراروٹ ملا کر گلال بنایا جاتا ہے اور ہرڑ ملا کر کالی سیاہی تیار کی جاتی ہے۔

پتنگ کے طبی مجربات

سیلان: اس کا کاڑھا بنا کر صبح و شام استعمال کرانا سیلان میں مفید ہے۔

جلد کے امراض: اس کا کاڑھا جلد کے تمام امراض میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

کان بہنا: اس کے رنگ سے بنے ہوئے گلال کو کان میں رکھ کر پھونک مارنا کان بہنے میں مفید ہے۔ اسے چند دن استعمال کرنے سے کان بہنا رک جاتا ہے۔
اس سے پتنگ آسو بھی تیار کیا جاتا ہے۔

••••••••••••••••••••

پتھری توڑ-پاشان بھید

مختلف نام: مشہور نام پتھری توڑ، پتھر چور-سنسکرت پاشان بھید-ہندی پاکھان بھید، پتھر چور-گجراتی پاشان بھید-بنگالی پاتھر چور، پاتھ چور-فارسی گوشاد-لاطینی کوسی ایس ایرو میٹی کم (Cocius Arometicum) اور انگریزی میں آئری سپ (Irisap) کہتے ہیں۔

شناخت: یونانی کتب میں اس بوٹی کا زیادہ ذکر نہیں ملتا۔ مفردات کی کتابوں میں ''پتھری'' نام سے ایک جڑی بوٹی کا ذکر ہے۔ اس میں لکھا ہے کہ پتھری ایک گھاس ہے۔ پتھروں پر اُگتی ہے۔ ہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے۔ پیشاب لاتی ہے۔ ذائقہ کڑوا ہوتا ہے لیکن اس گھاس کی شناخت کسی بھی مفردات کی کتاب میں نہیں لکھی ہے۔ جہاں تک ہماری معلومات ہیں۔ یونانی طب کے نظریہ سے یہ فائدے پتھری توڑ بوٹی میں پائے جاتے ہیں۔
طب آیورویدکی کتب میں پاکھان بھید دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک تو مندرجہ بالا پتھری توڑ بوٹی ہے۔ اسے پاشان بھید کہتے ہیں اور دوسری معدنی چیز ہے اسے پاکھان بھید پتھر کہتے ہیں۔ پاشان بھید کو بھی سنسکرت میں پتھری کو ضائع کرنے والا کہتے ہیں۔

مزاج: گرم خشک۔

فوائد: اس کا پنچانگ مثانے کی صفائی کرتا ہے اور فضلے کو پھاڑ دیتا ہے۔ پیشاب کا جلن سے آنا، پتھری، امراض دل، تلی، درد پیٹ اور زخموں کے عوارضات ٹھیک ہوتے ہیں۔ ذیابیطس کے لئے بھی مفید ہے۔
آیوروید گرنتھ سُشرت کے مطابق یہ بوٹی ہر قسم کی پتھریوں کو نکالنے کے لئے بہت ہی کامیاب ہے۔ پتھری توڑ (پاشان بھید) پتھری کو پیشاب کے راستے سے نکال کر صاف کر دیتی ہے اور پتھری گردہ و مثانہ کا بغیر آپریشن علاج ہے۔ اس کے استعمال کے بعد ایک دو گھنٹے میں ہی درد ختم ہو جاتا ہے۔ مثانہ و گردہ کی پتھری کے مریض جو درد سے تڑپتے ہیں اور اس وقت سپازمو پراکسی ون (Spasmo-Proxyvon) کیپ سولز یا بارل گان (Baralgan) کی گولی دیتے ہیں۔ یا ٹیکہ لگوا کر درد کو تسکین دیتے ہیں مگر اس پتھری توڑ بوٹی سے ایک یا دو گھنٹے میں ہی فائدہ ہو جاتا ہے، درد بند ہو جاتا ہے۔ نہ صرف درد گردہ بلکہ درد دل کے لئے بھی مفید ہے۔
گردہ کی پتھری میں پتھری کی نوک چبھنے سے زبردست درد ہوتا ہے لیکن اس بوٹی کے استعمال سے پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتی ہے یا گھس کر چھوٹی ہو جاتی ہے جس سے درد کو آرام آ جاتا ہے۔ یہ بوٹی پیشاب جل کر آنے میں میں بھی بہت مفید ہے۔ یہ برسات کے دنوں میں خود بخود پیدا ہوتی ہے۔ برسات کے ہوتے ہی اس کی جڑ سے نئی کونپلیں پیدا ہونے لگتی ہیں اور پرانی ٹہنیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ ان میں نئی نئی چھوٹی چھوٹی ٹہنیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔
اس کی جڑ زمین میں گہری دھنسی ہوئی ہوتی ہے۔ بہت نرم اور بھینی بھینی خوشبو لئے ہوتی ہے۔ یہ آدھا میٹر تک لمبی ہوتی

Contents

ہے۔ اس کی ٹہنیاں جڑ سے نکل کر زمین پر چاروں طرف پھیلتی ہیں۔ ان کی لمبائی ایک میٹر سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی چھوٹی ٹہنیاں اور پھول بھی نکلتے ہیں۔ ایک ٹہنی پر جوڑے میں چار جوڑ پتے ہوتے ہیں۔ پتے نرم ہوتے ہیں۔ پھول پیلے رنگ کے لگتے ہیں۔ پھل لمبے و گول اور انڈے کی طرح ہوتے ہیں اور بیج بالکل چپٹے مٹیالے رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا عام طور پر پنچانگ ہی استعمال میں لایا جاتا ہے۔

خوراک: 2 سے 3 گرام۔

پتھری توڑ بوٹی کا استعمال: اس بوٹی کا باریک سفوف بنالیں۔ یہ 2 گرام سفوف 80 گرام پانی میں 6 گھنٹے بھگو دیں۔ پھر اسے آگ پر جوش دیں۔ جب چوتھائی رہ جائے تو اس میں 300 گرام دودھ و مناسب چینی ڈال کر دو تین ابال آنے پر اتار کر چھان لیں اور بالکل ٹھنڈا کریں اور پلا دیں۔ اسے پینے کے بعد تھوڑی دیر سیر کریں اور پھر آرام سے لیٹ جائیں۔ ایک گھنٹے بعد پھر اسی طرح جوشاندہ بنا کر پلائیں اور تھوڑا گھوم کر آرام کریں۔ اب تیسری بار پھر پہلے کی طرح جوشاندہ بنا کر پلائیں اور مریض کو مندرجہ ذیل پرہیز کرنے کی ہدایات دیں۔

خوراک میں لوکی، توری، کدو، مولی کا ساگ، مونگ کی دال، دھوئی مونگ کی دال، کلتھی کی دال، سیندھا نمک، موگی، پپیتا، سنگترے کا جوس، دودھ، روٹی گندم وغیرہ بقدر ہضم دینا چاہئے۔ کالی مرچ، لیموں اور ادرک بھی دے سکتے ہیں۔

ٹماٹر، پالک اور پتوں والی سبزیوں سے پرہیز کرائیں۔

طب ایلوپیتھی میں دودھ کو پتھری کے مریضوں کو بند کرا دیا جاتا ہے لیکن اس علاج میں مریض جس قدر ہضم کر سکے دودھ نیم گرم کا استعمال کرتا رہے۔ یہ مفید رہے گا۔ دیگر سب چیزوں گوشت، انڈہ، شراب، میتھی، کریلا، بینگن، آلو، چاول، گوبھی وغیرہ سے پرہیز کریں۔

ہدایات: مریض کو ایک بار دوائی دینے کے بعد 9 دن تک اپنا کام کرتی ہے۔ اس لئے روزانہ دوائی نہ دے کر 20 دن کے بعد دیں۔ 20 گھنٹے کے بعد پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر ریت بن کر پیشاب کے راستے سے نکل جائے گی۔ تین ماہ تک پتھری نکلتی دیکھی گئی ہے۔

اس بوٹی کے استعمال کے 24 گھنٹے بعد درد ختم ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی پتھری اس قدر کٹ جاتی ہے یا گھس جاتی ہے کہ اس میں نوک بن جاتی ہے اور ہلنے جلنے پر یہ نوک اندر چبھتی ہے۔ اس صورت میں درد والے مقام پر 15-20 منٹ سینکائی کرنی چاہئے۔ درد بند ہو جائے گا۔ کئی بار پیشاب کے راستے خون بھی آ جاتا ہے۔ نوک سے جو نقصان پہنچتا ہے وہ اس بوٹی کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جانچ کیجئے: پتھری کٹ کر یا گھس کر نکلنی شروع ہوئی ہے یا نہیں، دوائی شروع کرنے کے 24 گھنٹے بعد کانچ کے برتن یا طشتری وغیرہ میں پیشاب کرائیں۔ اس پیشاب کو برتن میں ڈھک کر رکھ دیں۔ سات آٹھ گھنٹے کے بعد دیکھیں کہ برتن میں تلچھٹ قائم ہوا ہے یا نہیں۔ اگر پتھری کے موٹے ٹکڑے کٹ کر آئیں گے تو وہ پیشاب میں نیچے بیٹھ جاتے ہیں۔ اس طرح پتھری کی ریت بھی نیچے جم جاتی ہے۔ پیشاب کو آہستہ آہستہ نیچے گرانے سے تلچھٹ میں پتھری کے باریک ٹکڑے

نظر آئیں گے۔ اگر روزانہ دوا دی جائے گی تو پیشاب خون کی طرح آئے گا اور مریض گھبرا جائے گا اس لئے دوا 20 دن کے بعد دوبارہ دوا دیں۔ 20 دن سے 90 دن تک کبھی بھی دے سکتے ہیں۔

نوٹ: پاکھان بھید بوٹی کے سلسلہ میں بہت فرق ہیں۔ کئی ویدوں نے مختلف بوٹیوں کو پاشان بھید مانا ہے۔ ہماری معلومات کے مطابق پاشان بھید ایک ہی ہے اور وہ پتھری توڑ بوٹی ہے جو پتھری نکالنے کا مجرب علاج ہے۔

(حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

پتھری توڑ کے آسان مجربات

دردسر: اس کے پتوں کو پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے دردسر دور ہو جاتا ہے۔

پیٹ درد: بچوں کے پیٹ درد میں اس کے پتوں کا رس پانچ چھ بوند مصری یا شکر میں ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب کے امراض: اس کے پتوں کا کاڑھا شہد میں ملا کر دیں۔ ہر قسم کے پیشاب کے امراض میں نافع ہے۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••

پٹول - پَرَوَل

مختلف نام: مشہور نام پٹول - فارسی پلول - ہندی پَرَوَل - سنسکرت پٹول، پانڈو پھل، امرتا پھل - بنگالی پلتا - پنجابی، گجراتی، مرہٹی پَرَوَل - لاطینی ٹرائی کوسنتھس (Trichosanthis) اور انگریزی میں (Sespedula) کہتے ہیں۔

شناخت: شمالی ہندوستان میں پنجاب سے آسام اور بنگال وغیرہ مقامات پر اس کی بیل کثرت سے ملتی ہے۔ اس کا پھول کنول کی طرح ہوتا ہے، پتے پانچ انگلیوں کی طرح ایک بیل پر لگے ہوئے ملائم اور چکنے ہوتے ہیں۔ پھل ککڑی جیسا لیکن اس سے بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کے کنارے باریک و نوک دار ہوتے ہیں۔ چھلکا سبز اور اس پر لمبے لمبے پانچ خط ہوتے ہیں۔ پھل پکا ہونے پر پیلا یا نارنجی ہو جاتا ہے۔ بیج سفید گولائی لئے ہوئے قدرے سخت ہوتے ہیں۔

اقسام: پٹول (پَرَوَل) کی دو قسمیں ہیں: 1- پروَل 2- کڑوا پروَل۔ کڑوے پروَل کے افعال و خواص بھی پروَل جیسے ہوتے ہیں۔ میٹھا عام طور پر شمالی ہند اور کڑوا جنوبی ہند میں ہوتا ہے۔ خاص طور پر ریتلی زمین میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

Contents

مزاج: میٹھا پرول درجہ اول میں گرم اور درجہ دوم میں تر لیکن بعض ویدوں اور حکیموں کی رائے میں گرمی و سردی میں معتدل ہے۔ پتے سرد و تر۔ کڑوا پرول بھی گرم و تر ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: جڑ پٹول 15 گرام تک، پتے 5 گرام سے 10 گرام تک۔

کیمیاوی تحقیقات: اس میں 92.3 فیصدی پانی، 0.5 فیصدی معدنی اجزاء، 2.5 فیصدی پروٹین، 0.3 فیصدی وسا، 1.9 فیصدی کاربوہائیڈریٹ، 0.03 فیصدی کیلشیم، 0.04 فیصدی فاسفورس اور 16 ملی گرام لوہا پایا جاتا ہے۔

فوائد: اس کا پھل دل کو طاقت دینے والا و قبض کشا ہے۔ بخار دور کرنے کے علاوہ پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے بھی مفید ہے۔ جلدی امراض (چرم روگ) میں اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ بخار، کھانسی، فساد بلغم، فساد صفرا اور سودا کو سودمند ہے۔ مردانہ صحت کے لئے بھی مفید ہونے کے علاوہ ویرج (منی) کو بڑھاتا ہے۔

اس کے پتوں کا رس امراض جگر اور پتھری گردہ، کھانسی، پیٹ کے کیڑوں اور امراض جلد میں بھی بہت مفید ہے۔

اس کے پھول بصورت جلاب دافع بلغم، سودا و صفرا ہیں۔ اس کی جڑ کا ذائقہ کڑوا ہے اور زبردست قبض کشا ہے۔ اس کا کچا پھل بھی ملین و مصفی خون ہے۔

عام ہندوستانی اس کے کچے پھل کو ترکاری کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ جسے بیماری سے اٹھے ہوئے مریضوں کے لئے نہایت خوشگوار اور مفید خیال کیا جاتا ہے۔ اس کی تازہ کلیاں بھی پکا کر روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو دور کرنے اور طاقت کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

پرولوں کو کاٹ کر 16 گنا پانی کے ساتھ پکائیں۔ اس میں پیپلی، پپلا مول، چویہ، چترک، سونٹھ، کالی مرچ، زیرہ، دھنیا وغیرہ، مصالحے اور نمک بھی اندازے سے ملالیں۔ ¼ حصہ پانی باقی رہنے پر چھان کر تھوڑی تھوڑی دیر میں تھوڑا تھوڑا پلائیں۔ یہ ہلکا ہاضم اور مقوی ہے۔

پٹول (پرول) کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

پرانا بخار: پرول بیل 10 گرام، دھنیا سوکھا 5 گرام کو پانی 100 گرام میں بھگو کر رکھ دیں، صبح اسے مل چھان کر ½ حصہ صبح اور ½ حصہ شام کو 2 گرام شہد ملا کر پلائیں۔ پرانے بخاروں کے لئے مجرب ہے لیکن گرم مزاجوں کے لئے مفید نہیں ہے۔

بالوں کا اڑ جانا: اس کے پتوں کا تازہ رس لگانے سے، جس جگہ کے بال اڑ گئے ہوں، دوبارہ پیدا ہو جاتے ہیں۔

دردسر: اس کے پتوں کا رس پیشانی پر مالش کرنا، دردسر کو دور کرتا ہے۔

گنج: اس کے پھلوں کا رس سر پر لگانے سے سر کا گنج دور ہو جاتا ہے۔

بخار صفراوی و بلغمی: پنچانگ پٹول 5 گرام کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ چھ گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں

اور شہد خالص 5 گرام ملا کر پلائیں۔ بخار صفراوی اور بلغمی میں بہت مفید ہے۔

دیگر: پٹول پنچانگ 5 گرام، سونٹھ 3 گرام، چرائتہ 3 گرام، ان سب کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ چھ گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں اور شہد 3 گرام ملا کر پلائیں۔

زہریلے امراض: پٹول کے پتے، نیم کی چھال، ترپھلہ، گلو ہر ایک 5-5 گرام کو 50 گرام پانی میں بھگو کر چھان کر پلانے سے ہر قسم کے زہریلے امراض، (فساد خون، خارش وغیرہ) دور ہو جاتے ہیں۔

••••••••••••••••••

پُٹھکنڈا (چرچٹہ)

مختلف نام: اردو چرچٹہ۔ پنجابی پٹھکنڈا۔ بنگالی اپانگ۔ ہندی چرچرا، لٹ چرا۔ سنسکرت اپاگارما۔ فارسی خارواژگونہ۔ مرہٹی آگھرا، پاندھرا، آگھرا۔ گجراتی سفید آگھرو۔ ملیالم کٹالائی۔ انگریزی پرکلی چیف فلاور (Prickly Chief Flower) اور لاطینی میں ایکرینتھس اسپرا (Achyranthis Aspera) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بوٹی ایک فٹ لمبی ہوتی ہے اور ہندو پاکستان کے ہر علاقے میں بکثرت ملتی ہے۔ اس کے پتے سبز اور نوک دار ہوتے ہیں۔ اس کی لمبی لمبی چھڑوں پر چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوتی ہیں جن کا رخ زمین کی طرف ہوتا ہے۔ یہ تھیلیاں درحقیقت چرچٹہ کے پھول ہیں۔ ان پھولوں میں بیج ہوتے ہیں۔ جو چاول کے چھوٹے دانے کی طرح نوکدار ہوتے ہیں۔ پھولوں میں کانٹے بھی ہوتے ہیں جو کپڑوں سے اُلجھ جاتے ہیں۔ اسے پنجابی میں پٹھکنڈا کہتے ہیں۔ چرچٹہ دو قسم کا ہوتا ہے۔

1- سرخ شاخ والا　　2- سفید شاخ والا۔

سرخ شاخ والا چرچٹہ بکثرت ملتا ہے اور سفید شاخ والا نایاب ہے۔ یہ بوٹی دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

مقدار خوراک: چار ماشہ سے چھ ماشہ اور نمک چرچٹہ آدھا ماشہ تک استعمال ہوتا ہے۔

فوائد: چرچٹہ آواز کو صاف کرتا ہے۔ معدہ کے امراض، بلغمی اور ریاحی کو مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ خارش اور تلف زہروں کے لئے از حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بلغمی بخار، دردسر اور درد شقیقہ دور ہو جاتے ہیں۔

چرچٹہ کے مجربات درج ذیل ہیں:

بلغمی دمہ: چرچٹے کے تمام پودے کو جلا کر اور اس کی راکھ میں دگنی چینی ملا کر چار ماشہ صبح و چار ماشہ شام پانی کے ساتھ کھلائیں، بلغمی دمہ اور بلغمی کھانسی کو فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: چرچٹہ کے پنج انگ (پھول، پتے، جڑ، ٹہنی اور چھال) جلا کر ڈیڑھ ماشہ کی مقدار میں شہد چھ ماشہ ملا کر چاٹنے

Contents

سے بلغمی امراض اور کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔ بچوں کو ایک رتی کافی ہے۔

مثانہ کی پتھری: چرچٹہ کی جڑ سفوف کر کے ہم وزن مصری ملا کر چھ ماشہ کی مقدار میں صبح و شام دودھ کے ساتھ کھانا کمزوری کو دور کرتا ہے اور کثرت احتلام کو آرام دیتا ہے۔

بچھو کاٹے کا علاج: چرچٹہ بچھو کاٹے کا تریاق ہے۔ چنانچہ اس کے پتوں کو بچھو کاٹے ہوئے مقام پر ملنے سے فوراً اثر ہو کر تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

عسر ولادت: چرچٹہ کی جڑ آدھا تولہ کو دو تولہ گڑ کے ساتھ جوش دے کر پلانا عسر ولادت میں مفید ہے۔

نمک چرچٹہ: چرچٹہ کے پودے کو خشک کر کے جلائیں اور اس کی راکھ کو پانی میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہلائیں۔ تین دن کے بعد اس کو نتھار لیں۔ پھر کڑاہی میں پکا کر نمک بنا لیں۔ یہ نمک ہاضم طعام ہے۔ پیشاب کو جاری کرتا ہے اور استسقاء میں مفید ہے۔ اس کو اونٹنی کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے استسقاء کو آرام آتا ہے۔ شہد کے ہمراہ چاٹنے سے بلغم اور دمہ دور ہوتا ہے۔ پیٹ درد کے لئے اجوائن کے ساتھ ملا کر دیں۔ اس نمک کو کھانا اور لگانا مرض خنازیر کو مفید ہے۔

خوراک: آدھے سے ایک ماشہ تک۔

ملیریائی بخار: چرچٹہ کے پتے۔ کالی مرچ، لہسن ہم وزن، چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہیں۔ تین سے چار گولیاں باری سے پہلے کھلائیں۔

سوکھا مسان: چھلکا جڑ چرچٹہ، مرچ سیاہ ہم وزن لے کر دانہ جوار کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں مرض سوکھا یعنی دق الاطفال میں مفید ہیں۔

خوراک: ایک گولی صبح و ایک شام ماں کے دودھ کے ساتھ دیں۔

کشتہ جات میں چرچٹہ بوٹی کا استعمال

کشتہ چاندی سالم الحروف: خالص چاندی کا ایک روپیہ لے کر آگ میں گرم کریں اور سونف کے رس میں سرد کریں۔ اسی طرح آگ میں سرخ کر کے بجھاؤ دیں۔ پھر نمک چرچٹہ چھ تولہ لے کر اس میں سے نصف کوزہ گلی میں بچھا دیں اور اس پر روپیہ رکھ کر باقی نمک چرچٹہ رکھ دیں اور کوزہ کا منہ بند کر کے گل حکمت کریں۔ بعد ازاں دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ پھر نکال کر بدستور چھ تولہ نمک چرچٹہ میں آگ دیں۔ پانچ بار کے عمل سے سالم الحروف کشتہ تیار ہو جائے گا۔ اس کو سونف کے تازہ پانی کے ہمراہ چار پہر کھرل کریں اور قرص بنائیں۔ پھر کوزہ میں بند کر کے گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو دو سیر اپلوں کی آگ دیں اور سرد ہونے پر کوزہ نکال کر کھول دیں۔ اعلیٰ قسم کا کشتہ برنگ گلابی تیار ہو گا۔ اسے شیشی میں بند کر کے اکیس دن زمین میں دفن کریں۔ اس کے بعد زمین سے نکال کر کھرل میں ڈالیں اور کیلا کے سرخ پھول کے

پانی سے دو پہر کھرل میں ڈالیں اور ٹکیہ بنا لیں۔ پھر ایک کوزہ گلی میں رکھ کر دو سیر کوئلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں۔ اس کا رنگ شنگرف کے رنگ کی طرح لال ہو گا۔ آدھا چاول مکھن میں رکھ کر کھائیں، قوت از سر نو پیدا ہو گی۔ ضعف باہ، رقت کا کامیاب علاج ہے۔

اگر کشتہ مذکور آدھی رتی، طباشیر اصلی ڈیڑھ ماشہ، مربہ سیب ایک تولہ، دانہ الائچی خورد ڈیڑھ ماشہ۔ سب کو ملا کر صبح کے وقت کھائیں تو زبردست تقویت دل حاصل ہوتی ہے۔ دوران استعمال بادی و ترش چیزوں سے پرہیز کریں۔

کشتہ عقیق: چرچٹہ ایک پاؤ کے نغدہ میں عقیق شدہ ایک تولہ رکھ کر گل حکمت کریں اور دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ جب سرد ہو جائے تو کشتہ ہو جائے گا۔ پیس لیں، خوراک ایک سے دو رتی ہمراہ مکھن دیں۔ کمزوری دل و خفقان کے لئے مفید ہے۔ بواسیر خونی کو فائدہ دیتا ہے، دمہ اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ دمہ اور کھانسی کے لئے شربت اعجاز سے دیں۔

کشتہ شنگرف: شنگرف شدہ دو تولہ کھرل کر کے ایک پاؤ آک کے دودھ کے ساتھ کھرل کریں۔ جب تمام دودھ جذب ہو جائے تو ٹکیاں بنا کر سایہ میں خشک کر لیں۔ بعد ازاں کوزہ گلی میں راکھ چرچٹہ آدھ پاؤ بچھا کر اس پر یہ ٹکیاں رکھ دیں۔ پھر اس کے اوپر آدھ پاؤ راکھ رکھ کر ہاتھوں سے دبا دیں اور کوزہ پر سرپوش رکھ کر تین مرتبہ گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ اعلیٰ کشتہ تیار ہو گا۔ یہ کشتہ مقوی ہے۔ صرف سردیوں میں استعمال کرنا چاہئے۔ خوراک آدھا چاول، بلغمی امراض کے لئے بھی مفید ہے۔ (ملتانی)

پُٹھکنڈہ (چرچٹہ) کے کرشمے

یہ بوٹی رحمت خداوندی کا عمدہ نمونہ ہے۔ اکیلی انسانی امراض کے لئے از حد مفید ہے بلکہ اکثر حالتوں میں فوری مفید ثابت ہوتی ہے۔ چند ذاتی تجربات خدمت خلق کے لئے بطور نمونہ درج ذیل ہیں:

عسر ولادت: اگر حاملہ درد سے تڑپ رہی ہو اور بچہ پیدا ہونے میں دشواری ہو۔ ہسپتال پہنچانے یا آپریشن کرانے کی بجائے چرچٹہ کی جڑ ایک تولہ کو پانی میں ابال کر چھان لیں اور اس میں قند سیاہ ملا کر پلا دیں، تھوڑی دیر میں بچہ پیدا ہو جائے گا۔

پیشاب کی بندش: پیشاب بند ہو جائے تو اس کی پنجانگ یعنی پتے، پھول، شاخ، جڑ وغیرہ جو ملیں۔ دو تولہ بھر لے کر نصف سیر پانی میں ابالیں۔ چوتھائی رہنے پر چھان کر یہ جوشاندہ پلانے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ سنگ گردہ و سنگ مثانہ میں بھی مفید ہے۔

دمہ: اس کے سوکھے پتوں کو چلم میں تمباکو کی بجائے رکھ کر پینے سے دمہ کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔ ولایتی سگریٹ دمہ زدہ کر پینے والے ان کا تجربہ کر کے دیکھیں۔

بدن کی سوجن: اس کے پتوں کو باریک پیس کر دو تین رتی صبح اور شام پانی کے ساتھ چند یوم کھانے سے بدن کی

Contents

سوجن دور ہو جاتی ہے۔بواسیر کے مسوں کی جلن دور ہوتی ہے۔

پیشاب کی نالی کے زخم: سوکھے پتوں کا سفوف ایک ماشہ، درخت کیلا کے رس پاؤ بھر کے ساتھ صبح وشام چودہ یوم استعمال کرنے سے مرض جڑ سے جاتا رہے گا۔پرانے مرض میں بھی بہت مفید رہتا ہے۔

بچھو کاٹا: بچھو، زنبور وغیرہ کاٹے تو اس کے سبز پتوں کا رس ڈنک والے مقام پر ملنے سے فوراً درد دور ہو جاتا ہے اور سوجن کم چڑھتی ہے۔

کان درد: اس کی جڑ کو جلا کر اس کی راکھ کو دس گنا تلوں کے تیل میں نرم آگ پر نصف گھنٹہ گرم کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔دو تین بوند یہ تیل بہت خفیف گرم کر کے کان درد ہو تو ڈالیں۔فوراً کام کرتا ہے۔اگر کان کے اندر زخم ہو تو چودہ یوم میں صاف ہو کر بھر جاتا ہے۔استسقائے زقی اور بدن کے کسی حصہ کی نرم سوجن کو دور کرنے کے لئے تمام اجزاء کا جوشاندہ بہت مفید رہتا ہے۔

درد دانت: سبز پتوں کا رس دانتوں پر ملنے سے دانت درد دور ہو جاتا ہے بلکہ ہلتے دانت بھی مستحکم ہو جاتے ہیں۔

ملیریا: چرچٹہ کے سبز پتے، کالی مرچ اور لہسن ہم وزن گھوٹ کر چار چار رتی کی گولیاں بنا لیں اور نیم گرم پانی سے چار گولی صبح وشام دیں۔باری سے آنے والے اور ملیریا یعنی سردی لگ کر چڑھنے والے بخار دور ہو جاتے ہیں۔بہت مفید چیز ہے۔

درد چشم: اس کے سبز پتوں کا رس نکال کر سلائی یا ڈراپر سے آنکھ میں ڈالیں تو دھند کو فوراً آرام ہوتا ہے۔درد اور سرخی کو بھی مفید ہے۔

بال کالا خضاب: اس کی جڑ کو درخت کیلا کے پانی میں باریک لیپ بنا کر سفید بالوں پر لگائیں تو ان کو سیاہ کرتا ہے۔یعنی عمدہ اور سستا خضاب ہے۔

کالی کھانسی: ہر قسم کی کالی کھانسی، خصوصاً بچوں کی کالی کھانسی میں اس کی جڑ کی راکھ یا چرچٹہ نمک دو رتی بھر قدرے شہد میں ملا کر دن میں دو تین بار چٹانا بہت مفید ہے۔

بدہضمی: دہلی کے شاہی حکیم جناب شریف خاں لکھتے ہیں کہ چرچٹہ کا نمک بہت ہاضم ہے۔مسہل ہے۔باد اور بلغم کو دور کرتا ہے۔داد، بہق اور بواسیر میں مفید ہے۔زیادہ تر کھجلی کو دور کرتا ہے۔پیٹ کی ریاح کو خارج کرتا ہے اور مصفیٰ خون ہے۔پھوڑے پھنسی نکلنے کو روکتا ہے۔(ڈاکٹر ٹی این شرما، میرٹھ)

چرچٹہ سے متعلق میرے تجربات

1- **کشتہ سم الفار:** سم الفار ایک تولہ، چرچٹہ کی راکھ چھلنی میں چھانی ہوئی ایک پاؤ۔دودھ برگ بھتل، شیر مدار کپڑے میں چھانا ہوا سوا تولہ، مٹی کا برتن مع سرپوش ایک عدد، چکنی مٹی حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: ظروف گلی میں نصف راکھ چرچٹہ ڈال کر ہاتھ سے دبا کر جما دیں۔اس کے اوپر سم الفار سفید ایک تولہ رکھ کر باقی نصف راکھ اوپر ڈال کر ہاتھ سے دبا دیں۔اب ظروفِ گلی کو سرپوش دے کر چکنی مٹی سے لب بند کر دیں اور ایک کپڑا چکنی مٹی سے آلودہ کر کے گرداگرد لپیٹ کر چکنی مٹی مزید لیپ کر کے خشک ہونے کو رکھ دیں۔خشک ہونے پر محفوظ جگہ میں آدھا گز گڑھا میں دس سیر اُپلے صحرائی ڈال کر گل حکمت شدہ برتن کو اس پر رکھ دیں اور دس سیر اُپلے صحرائی اوپر ڈال کر آگ لگا دیں۔سرد ہونے پر برتن نکال کر اس میں سے سم الفار کی ڈلی کو نکال لیں۔کبھی کبھی ڈلی ٹوٹ کر ٹکڑے ہو جایا کرتی ہے مگر راکھ میں سے تلاش کر کے نکال لیں اور سوا تولہ شیر مدار ملا کر کھرل میں خوب کھرل کریں۔مگر سم الفار پہلے باریک کر کے شیر مدار تھوڑا تھوڑا ملاتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں۔حتیٰ کہ شیر مدار جذب ہو کر اس قدر خشک ہو جائے کہ ٹکیہ آسانی سے بن جائے۔اب اس ٹکیہ سم الفار کو بھتل کو باریک کوٹ کر اوپر نیچے رکھ کر غلولہ بنا کر گل حکمت کر کے خشک کر لیں۔جب خشک ہو جائے تو اڑھائی سیر صحرائی اپلے نیچے بچھائیں اور غلولہ رکھ کر اڑھائی سیر اپلے اوپر ڈال کر آگ لگا دیں۔سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔کشتہ نہایت سفید اور ملائم برآمد ہوگا۔

فوائد: مقوی ہے، جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔بلغمی مزاجوں کو بہت فائدہ مند ہے۔

استعمال ومقدار خوراک: $\frac{1}{4}$ چاول سے $\frac{1}{2}$ چاول تک بالائی، مکھن، حلوا، نیم، ابلے ہوئے انڈے سے بھی کھایا جاتا ہے۔چار خوراک سے زائد نا قابل برداشت ہے۔دودھ، گھی خوب استعمال کیا جائے۔بہت ہی لاثانی چیز ہے۔

2- **کشتہ سم الفار سفید:** کسی لوہے کی کڑاہی میں آدھ پاؤ راکھ چرچٹہ بچھا کر ڈلی سم الفار شدہ رکھ کر باقی آدھ پاؤ راکھ چرچٹہ ڈال کر ہاتھ سے دبا دیں۔چاروں طرف ایک جیسی برابر راکھ ہو۔کڑاہی چولہے پر رکھ کر دو چوبی آگ جلاتے رہیں۔آہستہ آہستہ بتدریج آگ تیز کرتے جائیں۔ایک گھنٹہ تک آگ جلائیں یا راکھ پر چنے کا دانہ رکھ کر معلوم کریں۔اگر دانہ بریاں ہو کر جلنے لگے تو آگ بند کر دیں اور کڑاہی چولہے پر رہنے دیں۔سرد ہونے پر ڈلی سم الفار نکال لیں۔کشتہ سفید ہوگا۔مگر یہ لطیف نہیں ہوگا۔نمک چرچٹہ میں سم الفار سفید کشتہ ہو جاتا ہے۔

نمبر 1 والا بہت عمدہ تیار ہوتا ہے۔معمول مطب ہے۔ریاحی مرضوں میں بہت اچھا کام کرتا ہے۔اس کا طریق استعمال وہی ہے جو مذکورہ بالا درج ہو چکا ہے۔

3- **برائے دمہ:** ایک رتی راکھ چرچٹہ مکھن میں رکھ کر کھلانے سے دمہ کا دورہ رُک جاتا ہے اور بلغمی کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔(حکیم محمد عباس قریشی)

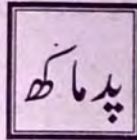
عُسرِ ولادت اور سانپ کے زہر کے لئے چرچٹہ کا استعمال

بعض پرانی طبی کتب میں لکھا ہے کہ چرچٹہ کی لکڑی حاملہ کی کمر میں باندھنے سے بچہ بآسانی پیدا ہو جاتا ہے۔سوکھا مسان میں چرچٹہ کی جڑ کے ٹکڑے کر کے مالا بنا کر بچے کے گلے میں لٹکانا سوکھا مسان کو دور کرتا ہے۔سانپ کے زہر کو دور کرنے کے لئے چرچٹہ کی شاخ مضبوط ہاتھوں سے پکڑ کر کان میں ڈالیں۔پانچ یا دس منٹ میں یہ شاخ تمام زہر کو چوس لے

Contents

گی۔ پھر اسے نکال دیں (اگر کسی وجہ سے جڑ چھوٹ گئی تو کان کے اندر گھس کر کان کا پردہ پھاڑ دے گی)۔ اسی طرح باری کے بخار کے لئے جڑ چرچٹہ کو بائیں بازو پر بطور تعویذ باندھنے کی ہدایت کی گئی ہے اور سر درد و آدھے سر درد کے لئے چرچٹہ کو سر پر پھیرنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ اسی طرح درد کمر پر پھیرنے سے درد کمر دور ہو جاتا ہے۔ بیج چرچٹہ چند دانے دھاگا میں پرو کر عورت کی بائیں ران پر باندھیں اور بچہ پیدا ہونے پر فوراً کھول دیں۔ یا جڑ چرچٹہ کو پانی میں پیس کر عورت کی ناف پر ٹکائیں اور پیٹھ پر لیپ کریں۔ بچہ فوراً پیدا ہو جائے گا۔ وغیرہ وغیرہ۔

لیکن آج سائنس کی ترقی کے اس زمانہ میں ہم ان چیزوں کو غلط سمجھتے ہیں۔ اس لئے بعض اچھے اچھے مصنفوں کے مضامین جو اس قسم کے نسخہ جات سے ترتیب دیئے گئے ہیں۔ شامل نہیں کئے گئے ہیں۔ اس سلسلہ میں ہمارے وہ معالجین جو علم جیوتش و نجوم پر یقین رکھتے ہیں، چاہیں تو ان کی آزمائش کر سکتے ہیں۔ (ملتانی)

•••••••••••••••••••

پدماکھ

مختلف نام: مشہور نام پدماکھ- ہندی پدماکھ، پدماک- بنگالی پدم کاشٹ- گجراتی پدم کاٹھی- سنسکرت پدم کاشٹ- تیلگو پدمشو چیکا اور لاطینی میں اسے پرونس پوڈم (Prunu Pudam) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ قدآور درخت ہندوستان کے پہاڑی علاقوں، ڈلہوزی، منصوری، نینی تال، دھرمسالہ وغیرہ اور پڑوسی ممالک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ اس درخت کا تنا سرخی مائل کالا رنگ لئے ہوئے چکنا ہوتا ہے۔ تنے کی چھال آسانی سے تنے سے علیحدہ ہو جاتی ہے۔ پتے چھوٹے چھوٹے بے ترتیب ہوتے ہیں۔ پھول سفید یا سرخی مائل ہوتے ہیں۔

پدماکھ کی لکڑی سونگھنے سے کنول کے پھولوں جیسی بہت خوشگوار خوشبو آتی ہے۔ پدماکھ کا پھل آڑو جیسا ہوتا ہے اور وہ کھایا بھی جاتا ہے۔

پہاڑی لوگ پدماکھ کی ٹہنیوں سے چھڑیاں بنا لیا کرتے ہیں۔ ان پر خوبصورت چکنا چھلکا ہوتا ہے اور اوپر کا سرا پکڑنے کے لئے گولائی میں مڑا ہوا ہوتا ہے۔ شملہ میں یہ چھڑیاں عام فروخت ہوتی ہیں۔ ادویات میں زیادہ تر اس کی چھال ہی استعمال میں لائی جاتی ہے۔ ذائقہ کڑوا، کسیلا ہوتا ہے۔

مزاج: سرد۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 6 گرام تک۔

فوائد: پدماکھ کی چھال کا سفوف 4 گرام ہمراہ تازہ پانی کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دینا خونی بواسیر، زیادتی ایام، نکسیر و اسقاط حمل کے لئے مفید ہے۔

پتھری: پھل پدماکھ پیشاب کثرت سے لاتا ہے۔ پتھری اور پیشاب میں ریت آنے کی حالت میں اس کا استعمال مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

پرسیاؤشاں (ہنسراج)

مختلف نام: اردو پرسیاؤشاں، ہنسراج- ہندی ہنسراج- بنگالی گوپالے لتا- سنسکرت ہنس پدی، کاگ تنکہ، کاگ پدی، پراوتی- فارسی پرسیاؤشاں لاطینی ایڈی انٹم وینسٹم (Adi Antum Vanustum) اور انگریزی میں میڈین ہیر فیرو (Maden Haif Feru) کہتے ہیں۔

شناخت: پرسیاؤشاں عام طور پر موسم برسات میں پیدا ہوتی ہے لیکن بعض مقامات پر ہر موسم میں پائی جاتی ہے۔ عام طور پر پانی کے کنارے اور نمناک مقامات پر اُگتی ہے۔ بعض اوقات کوئیں وغیرہ کے اندر دیوار پر بھی اگی ہوتی ہے۔ اس کی ڈنڈی سیاہ، براق رنگ اور قدرے سخت ہوتی ہے اور کوے کی ٹانگ سے ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سنسکرت والے اسے کاگ پدی کہتے ہیں۔ اس کے پتے اور ڈنڈیاں ہی استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے پتے سبز ہوتے ہیں اور شکل میں کشنیز کے سبز پتوں سے ملتے جلتے ہیں۔ ان کے کناروں پر بہت سی شقیں ہوتی ہیں اور حجم میں چھوٹے ہوتے ہیں۔ پرسیاؤشاں میں بیج اور پھول نہیں آتے۔ اس کی شاخیں سیاہ سرخی مائل ہوتی ہیں اور پتلی، سخت اور ایک بالشت کے قریب لمبی ہوتی ہیں۔ بہترین قسم وہ ہے جس کے پتے سبز ہوں اور شاخ سخت و سیاہ ہو۔ بعض لوگ سرخ شاخ والی کو بہتر مانتے ہیں۔ اس بوٹی کا اثر چھ ماہ کے بعد کمزور ہو جاتا ہے اور ایک سال کے بعد بالکل بیکار ہو جاتا ہے۔

مزاج: جالینوس کے نزدیک گرمی اور سردی میں معتدل ہے۔ شیخ کہتا ہے کہ گرمی کی طرف مائل ہے اور خشکی اس میں بہت کم ہے۔ بعض اس کو پہلے درجہ میں گرم و خشک مانتے ہیں۔ بعض کہتے ہیں کہ اس میں گرمی زیادہ ہے خشکی کم۔

مقدار خوراک: 5 سے 10 گرام تک۔

فوائد: پرسیاؤشاں محلل، ملطف اور مفتح ہے۔ خشکی پیدا کرتی ہے۔ کسی قدر قابض ہے۔ مادہ کو پختہ اور معتدل القوام بناتی ہے۔ منضج اخلاط ہے اور سیلان کو روکتی ہے۔ سر درد کے لئے تر پرسیاؤشاں کا ماتھے پر لیپ مفید ہے۔ خشک کھانسی کے لئے اس کے جوشاندہ میں شہد ملا کر پلاتے ہیں۔ پرسیاؤشاں سے رُکا ہوا پیشاب جاری ہوتا ہے۔ اس کا شربت استعمال کرنے سے درد گردہ و پتھری مثانہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ ایام کی بندش کے لئے اس کا جوشاندہ بہت مفید ہے، امراض جلد میں بھی۔ پرسیاؤشاں کو پیس کر ضماد کرنے سے خنازیر کی گلٹیاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ گلٹیاں پک کر پھوٹ جائیں۔ تب بھی ضماد کرتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

Contents

بال چر میں پرسیاؤشاں کے ضماد سے فائدہ ہوتا ہے اور پرسیاؤشاں کا تیل بنا کر لگانے سے بال از سر نو پیدا ہوتے ہیں اور کالے رہتے ہیں۔

پرسیاؤشاں (ہنسراج) کے مرکبات درج ذیل ہیں:

جوشاندہ پرسیاؤشاں: پرسیاؤشاں 15 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں، ¼ رہ جانے پر شہد 10 گرام ملا کر پلائیں۔ موسم گرما میں شہد کی جگہ چینی ملائیں، اس کے استعمال سے دمہ کا دورہ رک جاتا ہے۔

دیگر: پرسیاؤشاں خشک 10 گرام، بیج خطمی، بیج خبازی ہر ایک تین گرام، انجیر عمدہ پانچ گرام۔ جوشاندہ بنا کر صبح و شام پلائیں۔ نزلہ کے لئے مفید ہے۔

دیگر: پرسیاؤشاں، جڑ ڈیلا، بیج سوئے، بیج گاجر، سونف ہر ایک دس گرام، گڑ پرانا 20 گرام کو ½ کلو پانی میں جوش دیں۔ نصف رہنے پر چھان کر صبح و شام پلائیں۔ ایام کی بندش کے لئے مفید ہے۔ ایام کے دوران استعمال نہ کریں ورنہ بہت زیادہ ایام آنے پر نقصان ہوگا۔

خیساندہ پرسیاؤشاں: پرسیاؤشاں دس گرام کو 250 گرام پانی میں بھگوئیں، صبح اس کا نتھار لے کر حسب ذائقہ چینی ملا کر پلائیں۔ خشک کھانسی کے لئے مفید ہے۔

شربت پرسیاؤشاں: پرسیاؤشاں 30 گرام، بیج خطمی 10 گرام، بیج خبازی 10 گرام، بہی دانہ 5 گرام، گل بنفشہ 30 گرام۔

تمام ادویات کو رات کو پانی میں تر کریں۔ صبح جوش دے کر صاف کریں اور 750 گرام مصری کے ساتھ قوام کر کے شربت تیار کریں۔ یہ شربت دمہ اور کھانسی کے لئے مجرب و معمول مطب ہے۔ لیسدار بلغم کو سینہ سے نکالتا ہے۔ نمونیہ و پسلی کے درد میں مفید ہے۔ گرم و خشک کھانسی میں بہت مفید ہے۔ تین تولہ صبح و شام ہمراہ عرق گاؤزبان یا مناسب پانی سے استعمال کریں۔

پرسیاؤشاں سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: پرسیاؤشاں 250 گرام کوٹ کر نغدہ بنائیں، اس میں دس گرام چاندی کا پترہ رکھ کر کپڑ مٹی کر کے ہوا سے محفوظ مقام پر بارہ کلو جنگلی اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ اُمید ہے کہ ایک ہی آگ سے کشتہ ہو جائے گا۔ اگر کچھ کسر رہ جائے تو بدستور دوسری آگ دیں۔ بہت عمدہ کشتہ ہوگا۔ اسے صاف شیشی میں بند کر کے محفوظ رکھیں۔ یہ کشتہ مقوی اعضائے رئیسہ، دافع جریان اور احتلام ہے۔

آدھی رتی کی مقدار میں مکھن یا بالائی میں دیں۔

کشتہ گئودنتی: پرسیاؤشاں تازہ 250 گرام کے نغدہ میں 30 گرام ہڑتال گئودنتی جسے پہلے گائے کے دودھ میں

بوٹی دے لیا گیا ہو، ملفوف کریں اور کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے محفوظ الہوا مقام پر پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہو جائے۔ کشتہ ہر قسم کی کھانسی (خواہ نئی ہو یا پرانی) کے لئے مفید ہے۔ دمہ کو رفع کرتا ہے۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ گلقند دیں۔

کشتہ سونا مکھی: پرسیاؤشاں تازہ 100 گرام کے نغدہ میں سونا مکھی ملفوف کر کے کوزہ گلی میں بند کریں اور تین کلو اپلوں کی آگ دیں۔ نہایت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: ایک رتی تک ہمراہ جوارش جالینوس دیں۔

درد معدہ، سنگرہنی اور پرانے دستوں کے لئے مفید ہے۔

•◆•◆•◆•◆•◆•◆•◆•◆•

پرشٹ پرنی

مختلف نام: سنسکرت پرشٹ پرنی۔ ہندی پٹھون، پٹھونی - بنگالی چاکلے - مرہٹی پٹھون - گجراتی پیٹھ ونٹر - تیلگو کولا کوپنا اور لاطینی میں یوریا پکٹا (Uraria Picta) کہتے ہیں۔

شناخت: پرشٹ پرنی دو قسم کی ہوتی ہے۔ گول پتے والی اور لمبے پتے والی۔ گول پتے والی کا پودا ایک ہاتھ اونچا ہوتا ہے، جس پر بیل کے پتوں کی طرح تین تین پتے آتے ہیں۔ پتے گول، درمیان میں چوڑے اور بغیر نوک ہوتے ہیں۔ پرشٹ پرنی کا پودا اکثر گیہوں کے کھیت میں اگا کرتا ہے۔ اکثر دو پتے بالمقابل ہوتے ہیں اور تیسرا پتہ سرے پر ہوتا ہے۔ جو نچلے پتوں سے بڑا ہوتا ہے۔ اس پودے کے سب پتے ایک جیسے نہیں ہوتے بلکہ بسکھپرا سفید کے پتوں کی طرح چھوٹے بڑے ہوا کرتے ہیں۔ اکثر موسم بسنت میں ہر پودے کی ڈنڈی کے سر پر ایک خوشہ آتا ہے جس پر چھوٹے چھوٹے سفید پھول قدرے نیلاہٹ لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کی پھلیوں کی پونچھ سی نکلی ہوتی ہے۔ جڑ بہت چھوٹی ہوتی ہے اس لئے ادویات میں اس کا پنچانگ یعنی جڑ، تنا، پتے، پھول اور پھل کام میں لائے جاتے ہیں۔ موسم گرما میں تمام پتے جھڑ جاتے ہیں اور پودہ خشک ہو جاتا ہے لیکن اس کی جڑ محفوظ رہتی ہے اور برسات کے دنوں میں پھر ہری بھری ہو جاتی ہے۔ ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔

گول پتے والی پرشٹ پرنی الموڑہ، بنگال، پنجاب اور پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتی ہے۔ لمبے پتے والی بہار، بنگال، مدارس کے علاقہ میں عام ملتی ہے۔

مزاج: گرم۔

مقدار خوراک: 5 گرام سے 10 گرام تک۔

Contents

فوائد: یہ تینوں خلطوں (وات، پت، کف) کو دور کرتی ہے۔ گرم و میٹھی ہے۔ ویرج (منی) کو بڑھاتی ہے۔ آیور وید گرنتھ بھاؤ پرکاش کے مطابق جلن، بخار، دمہ، خونی دست، پیاس وقے کی تکالیف میں فائدہ مند ہے۔

پروان بید

مقام پیدائش: اس کے پودے بھوٹان سے لے کر کشمیر تک عام طور پر ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔

مختلف نام: ہندی پروان بھید۔ پنجابی پٹھان، گنڈی اور انگریزی میں سیکسی فریگا لیرگلا کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پتے کمل کے پتے جیسے گول اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ پتے جڑ میں سے نکلتے ہیں، پھول کا رنگ نیلا ہوتا ہے، یہ ان پہاڑوں پر زیادہ تر پایا جاتا ہے، جہاں برف پڑتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: دو سے تین گرام۔

فوائد: پیٹ درد، پیشاب کی رکاوٹ، یرقان میں زیادہ مفید ہے۔ اس کی جڑ ہی استعمال میں آتی ہے۔

پروان بید کے طبی مجربات

پیشاب کی رکاوٹ: درد گردہ، مثانہ کی پتھری کے لئے خاص طور پر مفید دوا ہے۔ پیشاب کی بندش میں مفید ہے۔

پیٹ درد: درد وپسلی کے درد میں اس کا استعمال مفید ہے، اس کا استعمال آنتوں کے سدے کھولتا ہے۔

بچوں کے دانت نکلنا: جن بچوں کے دانت نہ نکل رہے ہوں، اس کے سفوف کو شہد میں ملا کر بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے بغیر درد دانت نکل آتے ہیں۔

یرقان اور پیشاب کی نالی کے زخم: یرقان اور پیشاب کی نالی کے زخم (سوزاک) میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

پروین بارک

مختلف نام: مشہور نام پروین بارک۔ فارسی برگ، برک۔ ہندی کرگ۔ انگریزی میں ریڈ سنکونا بارک کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

شناخت: پرانی طبی کتب میں اس بوٹی کا نام ملتا ہے۔ مخزن الادویہ فارسی میں برک کے نام سے اس بوٹی کا ذکر ہے۔ ہندوستان میں یہ بوٹی استعمال میں لائی جاتی رہی ہے۔ ہندوستان کے درمیانی پہاڑی علاقوں، لنکا، نیل گری وغیرہ میں یہ موسم سرما کے آغاز میں پائی جاتی ہے۔

اس کے پر قلم کی مانند جوف دار یا اندر کی طرف مڑے ہوئے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ جو عام طور پر $\frac{1}{10}$ سے $\frac{1}{4}$ انچ تک موٹے اور 3 انچ سے 12 انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ چھال کے اوپر ایک سفیدی باریک جھلی نظر آتی ہے۔ بیرونی سطح کھردری جس پر لکیریں اور دھاریاں، کبھی کبھی گانٹھیں بھی پائی جاتی ہیں۔ اوپر سرخی مائل بھوری لیکن اندر سے لال ہوتی ہیں جس پر کئی طرح کی لکیریں ہوتی ہیں۔ بناوٹ ریشہ دار سفوف کا رنگ بھورا سرخی لئے ہوتا ہے۔ ذائقہ کڑوا کسیلا اور بے بو ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں حسب ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

(الف) اکتیس کھاری جوہر۔ جن میں سے مندرجہ ذیل چار زیادہ اہم ہیں:

1- کونین، 2- سنکونین، 3- کوئنے ڈین، سنکونے ڈین۔

(ب) تین ایسڈ۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

1- کوئنے ٹک ایسڈ، 2- کائنو ویک ایسڈ، 3- سنکوئے ٹک ایسڈ۔

(ج) کائنووین جو بآسانی کائنووک اور گلوکوز میں متفرق ہو جاتا ہے۔

(د) ایک رنگین جزو جس کو سنکونا ریڈ کہتے ہیں۔

(و) ایک لطیف روغن فراری ہوتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم وخشک۔

مقدار خوراک: طاقت کے لئے چھال دورتی (4 گرین) سے ایک گرام تک اور بخار کے لئے 2 گرام سے 6 گرام تک۔

فوائد: طب یونانی کے مطابق پرانے بخاروں کے لئے یہ فائدہ مند ہے۔ درد سر اور امراض رحم میں بھی مفید ہے۔ طب ایلوپیتھی کے مطابق موسمی بخار (ملیریا) کے ساتھ اگر دست وپیچش کی شکایت ہو تو اس کا استعمال فوری فائدہ دیتا ہے۔ یہ شراب کی خواہش کو بھی کم کر دیتی ہے۔

Contents

پرانا بخار: بخار کی باری گزر جانے پر دو گرام تک اس کا سفوف تازہ پانی سے دیں۔ بخار رک جاتا ہے۔ بخار کے درمیانی وقفے میں دن میں دو سے تین بار ایک سے دو گرام کی مقدار میں تازہ پانی سے دینا بھی مفید ہے۔

یہ دوا طب یونانی اور آیورویدک میں زیادہ استعمال میں نہیں لائی جاتی ہے۔ بخاروں میں بعد کی کمزوری دور کرنے کے لئے دوسرے مرکبات کے ساتھ دی جاتی ہے۔

طب ایلوپیتھک میں اس کا کمپاؤنڈ ٹنکچر آف سنکونا دو سے تین گرام تک ملیریائی بخاروں کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے یا لیکوئیڈ ایکسٹریکٹ آف سنکونا 12 گرام سے 15 گرام تک دیا جاتا ہے۔ پروین بارک کے یہ مرکبات انگریزی دوا فروشوں سے دستیاب ہیں۔

••••••••••••••••••

پرینگو - پھول پرینگو

مختلف نام: مشہور نام پرینگو - سنسکرت پرینگو - اردو پھول پرینگو، پھول فرنگ - بنگالی پرینگو - مہاراشٹری گھولا - گجراتی گھڑلا، ہندی پرینگو، پھول پرینگو - گندھ پرینگو - لاطینی کیلی کارپا میکروفائیلا (Callicarpa Macrophylla)۔

شناخت: پرینگو کے درخت پر چھوٹے چھوٹے زرد رنگ کے اور خوشبودار پھول لگتے ہیں۔ پھل چھوٹی الائچی کی طرح نوک دار اور گودہ دار ہوتے ہیں۔ پھل کے اندر سے ایک سخت بیج نکلتا ہے جس کے توڑنے سے نہایت نرم مغز حاصل ہوتا ہے۔

پرینگو (فرنگ) کے پھل دوائی کے استعمال میں آتے ہیں۔ یہ خوشبودار ہوتے ہیں۔ بازار میں جو چیز پرینگو (فرنگ) کے نام سے ملتی ہے وہ دراصل اس کے بیج ہوتے ہیں۔ ان بیجوں میں کسی قسم کی خوشبو نہیں ہوتی۔ اس کے درخت دیکھنے میں بہت خوبصورت پھولوں اور پھلوں سے لدے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کے درخت ہمالیہ کی نچلی پہاڑیوں و ترائی حصوں میں جنگلوں کے کنارے اکثر ڈیرہ دون اور بہار میں کئی جگہوں میں پائے جاتے ہیں۔

پرینگو جو سب کو پیاری معلوم دیتی ہے۔ پیاری ہونے کی وجہ سے ہی سب اس کی خواہش کرتے ہیں۔ یہ عورتوں کو بہت ہی پیارا ہے۔ زمانہ قدیم میں عورتیں ابٹن میں پھول فرنگ (پرینگو) جو بہت خوشبودار ہے کا استعمال کیا کرتی تھیں۔

مزاج: سرد تر۔

مقدار خوراک: ایک سے تین گرام تک۔

فوائد: بخار، پیاس اور صفراوی مزاج والوں کو مفید ہیں۔ جوشاندہ و سفوف کی صورت میں ان کا استعمال کرایا جاتا ہے۔ خون کی گرمی کے لئے فائدہ مند ہیں۔ بخار، مورچھا (غشی)، قے، جلدی امراض، خونی دست، جریان و احتلام میں

...ستعمال کراتے ہیں۔ سر درد و خراب پھوڑوں میں اس کا لیپ کرتے ہیں۔

پھلوں کا استعمال پیشاب کی نالی کی سوجن، دست اور طاقت دینے کے لئے کرتے ہیں۔ پھلوں کے سفوف کو شہد میں ... استعمال کرایا جاتا ہے۔ گنٹھیا میں اس کے پتوں کا سینک کراتے ہیں۔

پرینگو کے مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

چہرہ کے داغ: پھول پرینگو، کیسر، بیر کی گٹھلی کی گری، سگندھ بالا اور صندل سرخ سب برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں۔ بوقت ضرورت ایک سے دو گرام پانی میں پیس کر لیپ کرتے رہنے سے چہرہ کی چھائیاں اور داغ دور ہو کر چہرہ کی خوبصورتی میں خاص بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

پھوڑے و زخم: پرینگو، گل دھاوا، ملیٹھی، لاکھ برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں۔ اسے پھوڑے و زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

خون کا بہنا: پھول پرینگو دو، دو گرام سفوف بنا کر دن میں دو سے تین بار پانی سے دیتے رہنے سے ہر قسم کا خون بہنا رک جاتا ہے اور درد بھی دور ہو جاتا ہے۔ خوراک فوری ہضم ہونے والی استعمال کرنی چاہئے۔

خونی دست: دو، دو گرام بیج پرینگو کو چٹنی جیسا پیس کر برابر شہد خالص ملا کر چاولوں کے دھوون کے ساتھ دن میں دو سے تین بار دیں۔ خونی دست بند ہو جائیں گے۔

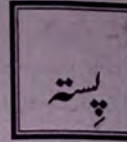
بلغم کی زیادتی: دو گرام پرینگو کی چھال کو چٹنی کی طرح پیس کر شہد ملا کر صبح کے وقت تازہ پانی یا پرینگو کے پانی کے جوشاندہ کے ساتھ لینے سے پت اور کف نکل جاتے ہیں جس سے چھاتی کی گھبراہٹ، بلغم کی زیادتی و بدہضمی اور جگر کے درد والی قسم کے عوارضات دور ہو جاتے ہیں۔

پسینہ کی زیادتی: پھول پرینگو کا سفوف 4 گرام سے 6 رتی دن میں دو بار دودھ سے دیتے رہنے سے پسینہ زیادہ آنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ زیادہ گرم گرم خوراک، گرم چائے یا گرم دودھ پینے کی عادت ہو تو چھوڑ دینی چاہئے۔

ہائی بلڈ پریشر: پھول پرینگو کا سفوف 6-6 رتی ہر چار گھنٹے بعد دن میں دینے سے آرام آ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغی پریشانی، گھبراہٹ، صفراوی بخار میں بھی مفید ہے۔

علاوہ ازیں پھول پرینگو کی دودھ میں چٹنی بنا کر مالش بھی کرائی جا سکتی ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

پستہ

مختلف نام: اردو پستہ۔ ہندی پستہ۔ مراٹھی پستے۔ سنسکرت موکولک، نکوچک۔ گجراتی پستے۔ بنگالی گٹیلا۔ انگریزی پشٹیاؤ (Pistachio) اور لاطینی میں پسٹاشیاویرا (Pista Chiavera Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: پستہ مشہور خشک میوہ ہے۔ بازار میں پستہ جس شکل میں ملتا ہے وہ دراصل پھل کا مغز ہے اس لئے اس کو مغز پستہ کہتے ہیں۔ مغز پستہ پر ایک چھلکا پایا جاتا ہے جو کہ ادویات میں چھلکا بیرونی پستہ کے نام سے استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس درخت کے سوکھے پھول بھی پھول پستہ کے نام سے بازار میں ملتے ہیں۔ ادویات میں پھل کی گری، چھلکا، پھول اور مغز کا تیل ہی استعمال ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وتر۔

خوراک: مغز پستہ دس گرام، چھلکا یا پھول تین گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: بیج کی گری میں ایک میٹھا خوشبودار تیل ہوتا ہے، پھول میں ماجو پھل کے ٹینک ایسڈ (Gallotannic Acid) جیسا ہی ایک ٹینک 45 فیصدی وایک چکنا رال (Oleresin) 70 فیصدی پایا جاتا ہے۔

فوائد: پھل کی گری لگ بھگ بادام کی گری جیسی ہے۔ پھولوں سے کئی ادویات بنتی ہیں۔ گلے کی سوجن ومنہ کے چھالوں کے لئے پھول اور چھلکوں کی پانی کی مدد سے گولیاں بنا کر منہ میں رکھ کر چوستے ہیں جس سے گلا اور چھالوں کو آرام آجاتا ہے۔ مغز پستہ دل کو طاقت، بدن کو موٹا، منی (ویرج) کو بڑھاتا ہے۔ اس لئے کمزوریٔ دل، کمزوریٔ دماغ، بھول جانے (نسیان) کی بیماری، لاغری بدن، جنرل جسمانی کمزوری، شادی سے پہلے وشادی کے بعد کمزوری وسرعت کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں، چھلکا پستہ دستوں کی زیادتی اور قے میں بھی مفید ہے۔

پستہ کے آسان مجربات

دست: چھلکا بیرون پستہ 5 گرام، سفوف بنا کر کھلائیں، دستوں کی زیادتی کے لئے مفید ہے۔

کھانسی: پھول پستہ ایک گرام پیس کر شہد میں ملا کر چٹائیں۔

معجون سپاری پاک: سیلان کو دور کرنے اور عورت کی بچہ کی خواہش پوری کرتی ہے۔ تمام زنانہ امراض کا کامیاب علاج ہے۔

کافور دو گرام، تج، ساذج ہندی، ناگرموتھا، پپلی، پودینہ خشک، اجوائن خراسانی، الائچی خورد ہر ایک تین گرام،

زرنب، جاوتری، طباشیر اصلی، صندل سفید، کالی مرچ، جائفل ہر ایک پانچ گرام، زیرہ سفید سات گرام، مغز پنبہ دانہ، لونگ، دھنیا خشک، پپلا مول ہر ایک بارہ گرام، پھول نیلوفر، سنگھاڑا خشک، ستاور، ناگ کیسر ہر ایک 24 گرام، بیج کھرنی 50 گرام۔ گری پستہ، گری بادام، مویز منقیٰ ہر ایک 60 گرام، سپاری دکھنی ایک کلو، چینی سفید ایک کلو، شہد ایک کلو، دودھ گائے 8 کلو، گھی خالص آدھا کلو۔

مویز منقیٰ کو پیس لیں۔ سپاری کے ٹکڑے ٹکڑے کر کے دودھ میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب دودھ جذب ہو جائے خشک کر کے باریک پیس کر رکھ لیں۔ باقی دواؤں کو کوٹ چھان کر گھی میں بھون لیں پھر شہد اور چینی کے قوام میں سب کو ملا کر معجون تیار کر لیں۔ 12 سے 25 گرام گائے کے نیم گرم دودھ سے صبح وشام کھلائیں۔

حب گل پستہ: بلغمی کھانسی کے لئے مفید ومعمول ہے، سینے سے بلغم کو صاف کرتی ہے اور کھانسی دور کرتی ہے۔

پھول پستہ، چھلکا بہیڑہ ہم وزن کوٹ چھان کر ادرک کے رس سے مونگ کے برابر گولیاں بنائیں، خوراک ایک گولی منہ میں رکھ کر لعاب چوستے رہیں۔

جوارش آملہ: چھلکا بیرون پستہ 6 گرام، آملہ خشک 60 گرام، دودھ گائے 250 گرام، چھلکا ترنج، صندل سفید ہر ایک 12 گرام، دانہ الائچی خورد، مصطگی رومی ہر ایک 6 گرام، چینی سفید 2 کلو۔

آملہ دودھ میں 24 گھنٹے تر رکھیں۔ پھر دودھ گائے سے نکال کر دھو کر پانی میں اتنا جوش دیں کہ گل جائیں۔ پھر خوب مل کر چھلنی سے چھان لیں اور اس چھنے ہوئے پانی میں چینی ملا کر قوام بنائیں اور باقی ادویات کوٹ چھان کر شامل کر لیں۔ 6 گرام صبح وشام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ دیر ہضم وبادی غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔

پُشکر مُول-پوکر مول

مختلف نام: اردو پوکھر مول- ہندی پوکر مول، پوکھر مول-عربی اسن- پنجابی پوکھر مول-سنسکرت پشکر مول-گجراتی پشکر مول-کشمیری پوشکر- بنگالی پشکر مول اور انگریزی میں اینولا ریسی موسا(Anula Recemosa) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: پشکر مول آیورویدو یونانی کی مشہور بوٹی ہے۔ ہمالیہ کے نزدیکی صوبوں میں 5 سے 10 ہزار فٹ کی اونچائی پر جموں کشمیر، چنبہ و بنگال کے سرد پہاڑی علاقوں میں برفیلی جگہوں پر نمی والے علاقوں میں پائی جاتی ہے۔

شناخت: اس کا پودا چھوٹا ہوتا ہے۔ پتے چوڑے و تلوار کی طرح ہوتے ہیں۔ پھول لمبے ہوتے ہیں۔ جڑ سخت پیلا پن لئے سفید ہوتی ہے۔ تین سال کے پرانے پودے کی جڑ کو نکال کر چھیلتے ہیں اور ہلکی دھوپ میں سکھاتے ہیں۔ اسے کچھ ٹائم بند کر کے رکھتے ہیں۔ تب ہی اس میں کافور کی سی خوشبو آتی ہے۔ اس کی جڑ کا استعمال ادویات میں تو کیا ہی جاتا ہے ساتھ ہی پاؤڈر اور خوشبو وغیرہ بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پھول پیلے رنگ کے سورج مکھی کی طرح پھل بڑے گوکھرو کی طرح بنا کانٹے کے ہوتے ہیں۔ گرمیوں کے آخر میں جب بیج پک جاتے ہیں تو یہ جڑیں اکٹھی کی جاتی ہیں۔ رنگ باہر سے سیاہ ہوتا ہے۔ توڑنے پر اندر سے گلابی رنگ کی نکلتی ہے۔ اس کا ذائقہ کڑوا اور تیز ہوتا ہے۔ بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پٹھوں کو طاقت دیتی ہے۔ دل کے درد کے لئے بھی پشکر مول فائدہ مند ہے۔ اس کا استعمال دمہ، کھانسی، پسلی کے درد، بدہضمی، پیٹ کی گیس کے لئے مفید ہے۔ مصفیٔ خون ہے۔ سوجن کو کم کرتی ہے اور درد کے لئے مفید ہے۔ اس کا زیادہ تر ریاحی اور بلغمی امراض میں استعمال کراتے ہیں۔ بلغمی بخار ہچکی میں بھی مفید ہے۔ درد پہلو میں اس کا استعمال بطور لیپ کرتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں میں پسینہ کی زیادتی کے لئے ہاتھ پاؤں پر ملتے ہیں۔ جن زخموں میں کیڑے پڑ گئے ہوں ان پر اس کا سفوف چھڑکنے سے کیڑے مرجاتے ہیں۔ ادویات میں اس کی جڑ کا ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ صفراوی مزاج والوں کو اسے با احتیاط استعمال کرانا چاہئے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: 2 گرام سے 3 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: جڑ میں شکر کرا بڑی ہے۔ سفیدی صورت کافور جیسا اینولن نام کا جزو (جو خوشبو دار اور بلغم دور کرنے والا ہوتا ہے) و ایک اڑنے والا تیل، ایک چرپرا، کڑوا و تیز رال جیسی چیز و بنزائیک ایسڈ اور موم وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

پشکر مول کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

پسلی کا درد: اس کے 3 گرام سفوف کو شہد میں ملا کر دن میں تین بار کھلائیں۔ پسلی کا درد کم ہو جائے گا۔ اس کا لیپ

بھی درد کو کم کرتا ہے۔

جوڑوں کا درد: پشکر مول (پوکر مول) ایک گرام، آسگندھ ناگوری ایک گرام، چوب چینی ایک گرام۔ سب کا سفوف بنا لیں اور شہد کے ساتھ دن میں تین بار استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد کو آرام آجاتا ہے۔

پیٹ کا درد: پوکھر مول ایک گرام، سیندھا نمک ½ گرام، ہینگ بریاں ¼ گرام۔ سب کو باریک کر کے سفوف بنا لیں اور یہ صبح وشام پانی سے دیں۔ پیٹ درد اور پیٹ کی جلن میں مفید ہے۔

بھوک کا کم ہونا: پوکر مول ایک گرام، پپلی ایک گرام، سفوف بنائیں اور شہد کے ساتھ دن میں دو سے تین بار استعمال کرائیں۔ بھوک نہ لگنے کی حالت میں مفید ہے۔

پٹھوں میں جھنجھناہٹ: پشکر مول سفوف ایک گرام، بھنی ہوئی ہینگ ½ گرام۔ دشمول کے کاڑھے کے ساتھ لینے سے فائدہ ہوجاتا ہے۔

کھانسی: پشکر مول ایک گرام، ادرک کا رس آدھا چمچہ، شہد خالص دو چمچہ، سب کو ملا کر چاٹ لیں۔ بلغمی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

دیگر: پشکر مول ایک سے ڈیڑھ گرام شہد کے ساتھ دن میں دو سے تین بار استعمال کرائیں۔ دمہ، کھانسی، دق اور ہچکی کے لئے مفید ہے۔ دل کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے، کمزوری دور ہوتی ہے۔ (بھیشج رتناولی)

درد دانت: پوکر مول کا سفوف بنا کر منجن کرنے سے درد دانت دور ہو جاتا ہے۔ اس کے چھوٹے سے ٹکڑے کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ اگر آواز بیٹھ گئی ہو تو درست ہو جاتی ہے۔ اس کا مربہ بنا کر استعمال کرنے سے بھوک نہ لگنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

سانس کی تنگی: پوکر مول ایک گرام، پپلی ایک گرام، سفوف بنائیں اور شہد خالص کے ساتھ چٹائیں۔ اس سے بلغم نکل جاتی ہے۔ گھبراہٹ دور ہوتی ہے اور دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ بھوک بھی بڑھتی ہے۔

ہچکی: پوکر مول 6 گرام، کالی مرچ 6 گرام، جوا کھار 3 گرام۔ سفوف بنائیں۔ 2 گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ ہچکی کے لئے بہت مفید ہے۔

کئی ایک آیوروید گرنتھوں میں کٹھ اور پشکر مول کو ایک ہی جنس کی دو اقسام بیان کیا گیا ہے۔ گویا یہ کٹھ کی قسم ہے۔ مگر ہماری معلومات میں یہ کٹھ سے علیحدہ چیز ہے۔ اکثر دکاندار لوگ بھی اس کو کٹھ میں آمیزش کر کے فروخت کرتے ہیں۔ اس لئے اسے دھیان سے خریدنا چاہئے۔ (ہری چند ملتانی)

Contents

پلاس (ڈھاک)

مختلف نام: لگ بھگ تمام ہندوستان و پڑوسی ملکوں کے باشندے اسے پلاس یا ڈھاک کے نام سے جانتے ہیں اور اس کے تمام ہندوستان میں جنگلی درخت پائے جاتے ہیں۔ یہ صرف ریتلی زمین میں نہیں ہوتا۔ پلاس کا گوند، بیج و خشک پھول جسے پھول کیسو یا پھول ٹیسو کہتے ہیں۔ عام پنساریوں سے حاصل ہو جاتے ہیں۔

اردو پلاس چھچھرا، ٹیسو۔ ہندی ڈھاک، ٹیسو۔ بنگالی پلاش، گاچھ۔ مراٹھی پلس۔ گجراتی کھاکرا۔ فارسی درخت پلاس، گل ٹیسو۔ تامل مورود کو۔ تیلگو موودگ۔ لاطینی میں بوٹیا مونو سپرما (Butea Mono Sperma) اور انگریزی میں بسٹرڈ ٹیک (Bastard Teak) کہتے ہیں۔

نوٹ: عوام اور پنساری اس کی گوند کو کمرکس اور پھولوں کو کیسو اور ٹیسو بھی کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان و پڑوسی ملکوں کا اپنے آپ پیدا ہونے والا پودا ہے۔ اس کا درخت درمیانہ قد کا اور متفرق ٹہنیوں میں پھیلا ہوتا ہے اور شاخ پر تین تین پتے ہوتے ہیں۔ یہ لگ بھگ 50 منٹ اونچا اور پانچ چھ فٹ موٹا ہوتا ہے۔ اس کے پھول کی کلی طوطے کی چونچ کی طرح نکلتی ہے اور کھلنے پر لال کیسریا رنگ کے خوبصورت پتنگ کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔ پلاس کے پھولوں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے جو کپڑے رنگنے کے کام آتا ہے۔ پلاس کے درخت پر ایک قسم کا گوند نکلتا ہے جسے کمرکس یا چنیا گوند کہتے ہیں۔ پلاس کی ایک قسم اور بھی ہوتی ہے جو سفید والی ہوتی ہے۔ یہ زیادہ فائدہ رکھتی ہے۔ اس کے نسخہ سے بنائی گئی ہڑتال، شنگرف اور پارہ کی بھسمیں (کشتہ جات) زیادہ فائدہ دینے والے ہوتے ہیں۔

پرانے زمانے میں پیلے رنگ کے پلاس کے پھولوں سے کئی سادھو، فقیر وغیرہ اس رنگ سے اپنی پوشاک رنگتے تھے اور ہولی کے دنوں میں بھی اس کے رنگ سے کپڑے رنگے جاتے تھے۔ یہ رنگ اگرچہ ناپائیدار ہوتا ہے لیکن اگر کوشش کی جائے تو اس سے اچھا رنگ تیار کیا جا سکتا ہے۔

پلاس (ڈھاک) کے بیج لال، کبود، پیلے اور سفید چار قسم کے چپٹے ہوتے ہیں۔ ہر بیج ایک سے ڈیڑھ انچ تک لمبا اور ایک انچ چوڑا اور $\frac{1}{16}$ سے 1/12 انچ تک موٹا ہوتا ہے۔ ان کے اوپر کا چھلکا باریک چمکیلا اور جھری دار ہوتا ہے۔ اس کی بو ہلکی اور مزا کڑوا اور چرپرا ہوتا ہے۔

اس کی گوند کا رنگ گہرا لال ہوتا ہے۔ یہ بے بو اور ذائقہ میں قابض ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے چمکیلے ٹکڑوں کی شکل میں ہوتا ہے اور قدرتی طور پر درخت کے تنے سے خارج ہوتا ہے۔

مزاج: بیجوں کا مزاج گرم تر اور پھولوں کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے۔

فوائد: پلاس کے پھول پیشاب کو صاف کرتے ہیں۔ پیڑو پر ابلتے ہوئے ٹھنڈے کئے ہوئے پھولوں کو باندھنے سے

پیشاب آنے میں درد و رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اس کے پھولوں کو کوٹ پیس کر پلٹس بنا کر باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔ ایام کی رکاوٹ میں بھی اسی طرح پیڑو کو سینکنا چاہئے اور پھولوں کو پیڑو پر باندھ دینا چاہئے۔ ڈھاک کی کونپلوں کو پرانے گڑ میں گولی بنا کر چار چار گرام کی مقدار میں صبح و شام کھلانے سے سیلان کو آرام ہو جاتا ہے۔ بواسیر اور پھوڑے پر پلاس کے ملائم پتوں کی پلٹس باندھنے سے سوجن کو فوراً فائدہ ہوتا ہے اور پھوڑا بیٹھ جاتا ہے۔ پلاس کے بیجوں کو لیموں کے رس میں پیس کر بچھو کے ڈنک پر اور داد پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ پلاس کے پھولوں کا رس نکال کر ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالنے سے رات کو نظر نہ آنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ آنتوں کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے پلاس کے بیجوں کو پانی میں صبح، دوپہر اور شام تین دن استعمال کر کے چوتھے دن صبح ارنڈ تیل (کیسٹر آئل) پلانے سے آنتوں کے لمبے کیڑے (Round Worms) نکل جاتے ہیں۔

پلاس (ڈھاک) کے آسان طبی مجربات

موتیا بند: ڈھاک کے تین چار سالہ پودے کی پوری جڑ حاصل کر کے اس کا عرق نکالیں اور ایک صاف شیشی میں رکھ دیں۔ تھوڑی دیر بعد جب تلچھٹ تہہ نشین ہو جائے تو عرق کو نتھار کر تلچھٹ کو پھینک دیں اور اس عرق کو ڈراپر سے آنکھوں میں چند روز متواتر ڈالیں۔ ابتدائی موتیا بند کو آرام ملتا ہے۔ دھند، جالا اور پھولا کے لئے بھی مفید ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ: دس گرام پھول پلاس (ٹیسو)، 50 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو اس میں 5 گرین قلمی شورہ حل کریں اور پلا دیں۔ بیرونی ٹیسو کے پھولوں کی نیم گرم پلٹس پیڑو پر باندھیں۔

چیچک: پھول پلاس کو جوش دے کر نکالے ہوئے رنگ میں کپڑے رنگ کر چیچک کی وبا کے دنوں میں پہنانے سے بچوں کو چیچک نہیں نکلتی اور چیچک سے بچاؤ رہتا ہے۔

داد: بیج پلاس کو لیموں کے رس میں پیس کر ضماد کرنے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

پرانے دست: گوند پلاس دس گرام، دارچینی 5 گرام، ہر دو کو پیس کر دو دو گرام کی پڑیہ بنا لیں۔ ایسی ایک ایک خوراک صبح، دوپہر اور شام دیں۔ مجرب ہے۔

جریان: گوند پلاس (کمرکس) 25 گرام، چینی سفید 50 گرام، پیس کر سفوف بنا لیں اور 3-3 گرام کی پڑیہ بکری یا گائے کے نیم گرم دودھ سے دیں۔ جریان کے علاوہ سیلان کے لئے بھی مفید ہے۔

(حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

پلاس (ڈھاک) کے آسان طبی مجربات

1. سفید پلاس کے پھول، جڑ، پتی، چھال، بیج لے کر سایہ میں خشک کر کے مثل میدہ کے باریک سفوف بنا لیں۔ یہ سفوف

Contents

دوگرام لے کر پانچ گرام شہد میں ملا کر سویرے نہار منہ سات دن استعمال کریں۔ شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

2- پلاس کے بیجوں کو لیموں کے رس میں گھس کر اور گرم کر کے لیپ کرنے سے داد اور کھجلی دور ہو جاتی ہے۔
3- پلاس کے پھولوں کا سفوف ½ گرام شہد کے ساتھ دینے سے بچوں کے پیٹ کے کرم دور ہو جاتے ہیں۔
4- پلاس کے بیجوں کو نیم کے رس میں گھس کر لگانے سے بچوں کی پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔
5- پلاس کو تھوڑی سی گوند چینی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔
6- پلاس کے پھولوں کا رس کان میں نیم گرم ڈالنے سے کان میں گھسا ہوا کیڑا نکل جاتا ہے۔
7- پلاس کی جڑ پانی میں گھس کر پلانے اور ڈنک کے مقام پر لگانے سے سانپ کا زہر دور ہو جاتا ہے۔
8- پلاس کے بیجوں کو آگ کے دودھ میں بھگو کر سایہ میں 21 بار سکھائیں، بعد میں پیس کر گولیاں بنائیں۔ اس گولی کو گھس کر بچھو کاٹے کے مقام پر لگانے سے فوراً زہر اتر جاتا ہے۔
9- پلاس کے پھول 10 گرام، قلمی شورہ 5 گرام پانی میں پیس کر پیڑو پر لیپ کرنے سے رُکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔
10- پلاس کے پھولوں کا کاڑھا مصری ملا کر پلانے سے جریان دور ہو جاتا ہے۔
11- پلاس کے تازہ رس میں مصری ملا کر پینے سے منہ وغیرہ سے خون کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔
12- پلاس کے بیجوں کی گری 3 رتی (6 گرین) کو پیس کر کھلانے سے پیٹ کے کیڑے مر کر باہر نکل جاتے ہیں۔
13- پلاس کے پتوں کو گرم کر کے پھوڑے پر باندھنے سے پھوڑا دب جاتا ہے۔
14- پلاس کی جڑ کی مٹی کے نیچے کی چھال کا سفوف دودھ کے ساتھ کھانے سے تولیدی مادہ مضبوط ہوتا ہے اور طاقت خوب بڑھتی ہے۔
15- پلاس کے پتوں کا جوشاندہ پلانے سے اپھارہ، پیٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔
16- پلاس، پاپڑہ، نوشادر، گھونگچی چار چار گرام، افیم 16 گرام۔ سب کو نیم کی چھال کے پانی میں گھس کر سفید داغوں (پھلبہری) پر لگایا کریں تو دس روز میں سفید کوڑھ (پھلبہری) دور ہو جاتی ہے۔ اس عمل کے دوران نمک بالکل نہ کھایا جائے۔
17- پلاس کے بیجوں کو لیموں کے رس میں پیس کر لیپ کرنے سے بہت دنوں کا پرانا درد تیس دن میں دور ہو جاتا ہے۔
18- پلاس کے بیج، اندرائن (کوڑتمہ)، بابڑنگ، نیم کی چھال، ہرائتہ۔ ان سب کے وزن کے برابر گڑ۔ ان سب کو کوٹ کر گڑ میں اچھی طرح ملا لیں اور چار چار گرام کی گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح اور شام ٹھنڈے پانی سے استعمال کریں تو پیٹ کے اندر کے سب قسم کے کیڑے مر کر نکل جائیں گے۔
19- پلاس، پاپڑہ کا سفوف، بابڑنگ کا سفوف اور کھجور کے پتوں کا جوشاندہ استعمال کرنے سے ہسٹریا کا بار بار دورہ ہونا بند ہو جاتا ہے۔
20- اولاد کی آرزو کے لئے پلاس کا ایک پتہ پیس کر دودھ میں ڈال کر پلائیں یا پلاس کے پتوں کا سفوف بنا کر 5 گرام

سفوف پھانک کر اوپر سے گائے کا تازہ دوہا ہوا دودھ مصری ملا کر پلائیں، انشاء اللہ آرزو پوری ہوگی۔
21- پلاس کے بیج 5 گرام استعمال کرنے سے پیٹ کے کیڑوں کو فائدہ ہوتا ہے۔
22- پلاس کی گیلی چھال اور آم کی گیلی چھال۔ ان دونوں کے جوشاندے میں شربت بزوری ڈال کر پینے سے پیشاب کی نالی کی سوجن میں حیرت انگیز فائدہ کا حامل ہے۔ (حکیم رام چند ٹھکرال ابوہر)

سفید داغوں کا علاج پلاس (ڈھاک)

: کلاس، کشٹھ یا کوڑھ کا نام ہے۔ آیورویدک گرنتھوں میں کوڑھ کی اٹھارہ قسمیں بتلائی گئی ہیں۔ یعنی 1- کپال، 2-اودمبرا، 3- منڈل، 4- رکھشن جیھ، 5- پنڈریک، 6- سدھم وغیرہ وغیرہ۔ علاوہ اس کے شوتر کوڑھ، سفید کوڑھ یا پھلبہری (سفید داغ) بھی کوڑھ ہے۔ اس طرح سے کوڑھ 19 قسم کا ہوتا ہے۔ کوڑھ کی قسموں کے متعلق آیورویدک گرنتھوں میں کسی قدر اختلاف پایا جاتا ہے۔

موجودہ آیورویدک گرنتھوں میں کلاس پھلبہری کا نام رکھ دیا گیا ہے۔ جس کا اثر خون تک ہی ہو۔ برخلاف اس کے ویدوں میں کلاس شبد کشٹھ کی ہر ایک قسم کے لئے استعمال کیا گیا ہے۔ جیسا کہ اتھروید کانڈ ایک سوکت 23 منتر 4 میں بتلایا گیا ہے کہ توچا یعنی جلد میں پیدا ہونے والا بھی اور ہڈیوں میں پیدا ہونے والا بھی کلاس ہوتا ہے۔ وید منتر یہ ہے:

आस्थिजस्य कि लामस्य तनूजस्य च यच्चं-
चिदुष्या कृतस्य बहमण लक्षम श्वेतमनीनशम ॥ .
अ० का० १ सू० २३ मं० ४

اس منتر کا شبدارتھ یہ ہے:
"کسی دوش کے کارن جسم میں پیدا شدہ کلاس روگ کا برہم کے ذریعہ ناش کیا گیا ہے۔ خواہ وہ کلاس روگ ہڈیوں میں ہو یا توچا (جلد) میں ہو اور خواہ وہ لکشم ہو، یا سفید ہو۔"
اس منتر کا بھاؤارتھ یہ ہے:
کلاس یا کوڑھ معمولی جلد میں ہی، جیسا کہ کھجلی وغیرہ یا ہڈیوں تک پہنچا ہوا ہو اور سفید یعنی پھلبہری ہو یا بننے والا ہو، برہم کے ذریعہ دور کیا جا سکتا ہے۔
یہ سارا سوکت تھا اس سے اگلا سوکت کشٹ روگ کے نوارن کے لئے ہی ہے۔ ڈھاک یا پلاس بھارت ورش کا مشہور درخت ہے۔ یگیہ وغیرہ انیک دھارمک کاموں میں پراچین سمے سے اس کی لکڑیوں سے ہون کرنے کا رواج چلا آتا ہے۔ آیورویدک نگھنٹو میں اس کے 25 کے قریب نام لکھے ہوئے ملتے ہیں جن میں سے چار مندرجہ ذیل ہیں:
1- برہم برکش، 2- برہم پاوت، 3- برہم برکشک، 4- اُپ نیتا۔
چونکہ برہم ڈھاک کا بھی نام ہے اس لئے آیورویدآتمک منتر میں آئے ہوئے برہم شبد کا ارتھ ڈھاک ہو سکتا ہے۔ اور بتلاتا ہے کہ برہم کے ذریعہ کلاس روگ یعنی کوڑھ دور ہو جاتا ہے۔ سشرت وغیرہ آیورویدک گرنتھوں یعنی کوڑھ کو دور کرنے کے لئے پلاس (ڈھاک) کو مفید بتلایا گیا ہے۔

Contents

وید بتلاتا ہے کہ معمولی کوڑھ ہی نہیں بلکہ پھلبہری اور ہڈی تک پہنچا ہوا گلت کوڑھ بھی پلاس (ڈھاک) سے دور ہو جاتا ہے۔ کوڑھ ان نامراد روگوں میں سے ہے۔ جو کئی کئی پشتوں اور کئی کئی جنموں تک پیچھا نہیں چھوڑتے۔ اگر کوڑھ ڈھاک سے دور ہو جائے تو اس سے اچھا اور سستا سودا کیا ہو سکتا ہے۔ بھارت کے باشندوں کو چاہئے کہ وہ ڈھاک جیسی ہر جگہ اور مفت پائی جانے والی اوشدھی سے فائدہ اٹھائیں۔

1- پلاس (ڈھاک) کے بیجوں کا کولہو کے ذریعے تیل نکلوا کر رکھیں۔ اس تیل کو دن میں دو تین مرتبہ کوڑھ کے زخموں اور پھلبہری کے داغوں پر لگائیں۔

2- اس تیل کی پانچ سے پندرہ بوند تک بھنے ہوئے چنے کے چھ گرام چورن میں ملا کر صبح اور شام اسی طرح شام کے وقت کھلا دیا کریں۔

3- پلاس کی جڑ کو پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر دن میں دو بار کوڑھ کے زخموں پر یا پھلبہری کے داغوں پر لگانا مفید ہے۔

4- پلاس کی جڑ کا چھلکا اتار کر مٹی وغیرہ سے صاف اور سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر کپڑ چھان کر کے رکھیں۔ اس میں سے چھ چھ گرام صبح و شام پانی سے دیں۔

5- اگر پلاس (ڈھاک) کے بیجوں کا تیل نہ نکلوایا جا سکے تو بیجوں کو پانی کے ساتھ رگڑ کر لیپ کر دینا چاہئے اور چار چار گرام ڈھاک کے بیجوں کا چورن صبح و شام پانی کے ساتھ کھلانا چاہئے۔ یہ اچھے طاقتور اور جوان آدمی کے لئے مقدار خوراک ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور کمزوروں کو ان کی عمر اور طاقت کے لحاظ سے اس سے کم مقدار میں کھلانا چاہئے۔ گربھ وتی (حاملہ) عورت کو پلاس (ڈھاک) نہیں کھلانا چاہئے۔

6- ڈھاک کے بیجوں کو پانی میں پیس کر تمام بدن پر بطور ابٹن استعمال کرنے سے پھلبہری، سیاہ داغ اور چھیپ وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔

7- چونکہ دوڑو (داد) اور پاما بھی کوڑھ میں شامل ہیں اس لئے ان پر ڈھاک کا لیپ کیا جا سکتا ہے۔

8- ڈھاک کی جڑ کا چھلکا (جڑ نہ ملے تو درخت کا چھلکا) 100 گرام کوٹ کر دو کلو پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی باقی رہ جائے۔ تب چھان کر اس کے ساتھ کوڑھ کے زخموں یا سادھارن زخموں کو دھونا چاہئے۔ اس سے زخم صاف ہو جاتے ہیں اور بھر جاتے ہیں۔

9- پلاس (ڈھاک) کے دس گرام چھلکے کو $\frac{1}{2}$ کلو پانی میں جوش دے کر 100 گرام پانی رہنے پر چھان کر اسے دو خوراک کر کے صبح اور شام پلانا بھی کوڑھ اور پھلبہری کو دور کرتا ہے۔

10- ڈھاک کے بیجوں کا تیل 100 گرام، تلی کا تیل 50 گرام، رال سفید 100 گرام، موم دیسی 100 گرام۔ ان سب چیزوں کو نرم آنچ پر پکا کر بطور مرہم استعمال کرنے سے کوڑھ، بھگندر، کنٹھ مالا، داد، چنبل، فیل پا اور دیگر زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

11- اگر ڈھاک کے بیجوں کا تیل نہ مل سکے تو 100 گرام بیجوں کو 100 گرام تل کے تیل میں جلا کر چھان لیں اور نمبر 10 کی طرح مرہم تیار کر کے کام میں لائیں۔

12- ڈھاک کے پھول اور پتوں کو کھلانے، جوشاندہ پلانے اور لیپ کرنے سے بھی کوڑھ دور ہو جاتا ہے۔

13- ڈھاک کی جڑ کا چھلکا آدھا کلو، ڈھاک کے بیج آدھا کلو، ڈھاک پھول آدھا کلو۔ ان سب کو کوٹ کر رات کو تین کلو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس میں سے 16 بوتل عرق کشید کریں۔ یہ عرق 75 سے 100 گرام دن میں تین بار پلانا کوڑھ میں مفید ہے۔ پھلبہری کو بھی دور کرتا ہے۔ بڑے بڑے قیمتی نسخوں سے اچھا ہے۔ خون کی خرابی دور کرنے میں ازحد مفید ہے۔

14- ڈھاک کی جڑ کے تازہ چھلکے کو پانی میں دھو کر کوٹ کر رس نچوڑ لیں۔ اگر اس طرح کافی رس نہ نکلے تو دو چند پانی کے ساتھ رگڑ کر چھان لیں۔ جس قدر یہ رس ہو اس سے دوگنا کھانڈ ملا کر صبح، دوپہر اور شام کے وقت اسی طرح پلائیں۔

15- ڈھاک کے نرم نرم پھول کو جب کہ ان میں بیج نہ پڑے ہوں، یا ڈھاک کی کونپلوں اور نرم پتوں کو ساگ کی مانند چیر کر یا چاقو سے کاٹ کر پانی سے دھو کر گھی میں بھونیں اور حسب ضرورت نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر مریض کو روٹی کے ساتھ دونوں وقت کھلائیں۔ اس طرح استعمال کیا ہوا برہم گلت کوڑھ اور پھلبہری کو دور کرتا ہے اور پلاس ہر قسم کے کوڑھ کا کامیاب علاج ہے۔ (وید ہری دت گوتم، مراد آباد)

• • • • • • • • • • • • • • • • •

پنواڑ (چکرمرد)

مختلف نام: مشہور نام پنواڑ- فارسی سنگ سبویہ- عربی بنجسویہ قلب، بنجویہ- ہندی پنواڑ، چکوڈ- سنسکرت چکرمرد، دردوھن- بنگالی چاکودا- تامل تگھرے، تگرے- مراٹھی پنواڑ یا ٹانکلا- گجراتی کواڑیو- پنجابی پنواڑ، چگندا- لاطینی کیسیاٹورا (Cassia Tora) اور انگریزی میں رِنگ ورم پلانٹ (Ring Worm Plant) کہتے ہیں۔

پرانی تاریخ: پنواڑ اپنی قدامت استعمال کی وجہ سے آیورویدک اور یونانی طب میں بہت مفید تسلیم کی گئی ہے۔ ویدوں کی رائے میں یہ وایو دیوتا کی برکتوں کی حامل ہے۔ اس کے متعلق مشہور ہے کہ وبائی ایام میں اس کا کثرت استعمال وبا کو قریب نہیں آنے دیتا۔ ایک بار بنگال میں وبا کا حملہ ہوا تو ہزاروں آدمی محض اس کے کھانے سے وبا کی زد سے محفوظ رہے۔ بعض اطباء پنواڑ اور بنجسویہ کو ایک ہی بوٹی نہیں سمجھتے۔ ان کے نزدیک بنجسویہ کے بیج مقابلتاً باریک، بے بو اور غیر خلاف ہوتے ہیں۔ اس کے پتے سناء کے ہم شکل ہونے کی وجہ سے اس میں شامل کر کے فروخت کئے جاتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ موسم برسات میں ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ صوبہ جات آگرہ اور اودھ، بنگال اور دکن میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔

شناخت: یہ اپنے آپ پیدا ہونے والا برساتی پودا ہے جو $\frac{1}{2}$ سے ایک میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے لمبے مخروطی شکل کے رنگت میں سبز اور سناء کے پتوں سے ملتے جلتے، پھول چھوٹے چھوٹے زرد، بدبودار، بیج لمبی لمبی پھلیوں میں دانہ موٹھ کی طرح لپٹے ہوئے، سخت اس قدر کہ پانی میں بھگونے سے بھی نرم نہیں ہوتے، قدرے گول اور چکنے اور دانہ ماش کے برابر

Contents

بڑے، رنگت میں معمولی سبزی اور سیاہی لئے ہوئے، پتے چیپ دار اور ذائقہ میں پھیکے ہوتے ہیں۔ مزہ تیز اور تلخ، پتے سورج غروب ہوتے ہی مرجھا کر آپس میں مل جاتے ہیں لیکن سورج نکلنے کے ساتھ ہی اصل حالت پر آ جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں میں کرائی سوفینک ایسڈ (Kriesoofenic Acid) پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مضر: یہ آنتوں کے لئے مضر ہے۔ دودھ، دہی اور گلاب اس کی مضرت کو دور کرتے ہیں۔

مقدار خوراک: بیج 3 گرام سے 6 گرام تک اور پتے 3 گرام تک۔

فوائد طب یونانی: رطوبات حل کرنے والا اور بلغم نکالنے کے علاوہ سفید داغ، کوڑھ، بواسیر، داد اور خشک خارش اور دیگر کھال (جلدی) روگوں میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے علاوہ ہاضم ہے، اس کے پتے بلغم میں زیادتی کا باعث ہوتے ہیں۔ پیشاب کی زیادتی کو روکتا ہے، بیج دست لاتے ہیں اور پیشاب کھولتے ہیں۔ عام نسخوں میں زیادہ تر بیج ہی استعمال ہوتے ہیں۔ چھائیوں وسفید داغوں کے لئے اس کا لیپ بھی کیا جاتا ہے۔

فوائد طب آیورویدک: پتے داد، کھجلی دور کرتے ہیں، انتڑیوں میں سوزش پیدا کر کے براز کو ڈھیلا کر دیتے ہیں۔ اس کے بیج اور پتوں کی تاثیر گلا دینے یا نرم کر دینے والی ہے۔ انسانی جسم کے وہ امراض جن سے کھال (جلد) کھڑی ہو جاتی ہے، ان کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ دافع بواسیر اور قبض کشا ہیں۔
علاوہ ازیں اس بوٹی کا شمار اکسیری بوٹیوں میں ہوتا ہے۔ پارہ اور گندھک کو قائم النار کر کے قابل عمل بناتی ہے۔

پنواڑ کے آسان مجربات

داد و خارش: لیموں کے رس کے ہمراہ اس کا ضماد تر وخشک خارش، سفید داغ اور داد کے لئے مفید ہے۔

ریح کا علاج: اس کے پتوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھانا بلغمی اور ریحی امراض کے لئے نافع ہے۔ اس کا بطور حفظ ماتقدم استعمال وبائی امراض میں مفید ہے۔

دافع خارش: تخم پنواڑ دہی میں سڑا کر اس کا ضماد کے طور پر استعمال کرنا کھجلی کو رفع کرتا ہے۔

دافع داد: تخم پنواڑ 4 سے 6 گرام تک سفوف کر کے علی الصبح سرد پانی کے ہمراہ روزانہ پھانکنا، داد، خشک کھجلی اور سفید داغوں کے لئے مفید ہے۔

بال جھڑنا: حکیم علی گیلانی کا بیان ہے کہ بیج پنواڑ کا روزانہ استعمال بال جھڑنے کو روک دیتا ہے۔

کھال (جلدی) روگ: اس کے بیج سرکہ، کانجی یا رال اور گندھک میں شامل کر کے ضماد آیا طلاءً استعمال کرنا ... خارش، داد اور برص وغیرہ کو دور کرتا ہے۔

دافع کھانسی: بیج پنواڑ 4 گرام، کھانا کھانے کے بعد ہمراہ پانی روزانہ کھلانا بلغمی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

جلاب بلغم: بیج 3 گرام کی مقدار میں پیس کر گرم پانی کے ہمراہ کھلانا اخلاط فاسدہ کو دست لا کر خارج کر دیتا ہے اور ... تکلیف نہیں ہوتی۔

داد: اس کی جڑ کی چھال 80 گرام، پھٹکری 10 گرام، کاغذی لیموں کے رس میں پیس کر رکھ لیں، داد پر بار بار لگانا ... دور کر دیتا ہے۔

ورم خصیہ: اس کی جڑ کی چھال، ہلدی اور دار ہلد ہموزن گائے کے پیشاب میں پیس کر لیپ کرنا خصیتین (انڈکوشوں) کے ورم کے لئے مفید ہے۔

کمی خون: ماہ ساون میں اس کے تازہ پتے توڑ کر ابالیں، پانی پھینک کر معمولی نمک مرچ ملا کر گائے کے گھی سے ... کر صبح وشام کھائیں۔ آٹھ روز تک دیں، دست ہو کر بدن کی تقویت اور فربہی کا موجب ہوتا ہے۔

دافع داد: لیموں کے رس میں اس کی جڑ یا جڑ کی چھال گھس کر بار بار لیپ کرنا داد کو دور کر دیتا ہے۔

چھچڑے دار گانٹھیں: پنواڑ کو گائے کے دودھ میں بھگو کر پیس لیں، چھچڑے دار گانٹھوں پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

گلٹی طاعون: اس کے پتوں یا بیجوں کو پیس کر طاعون کی گلٹیوں پر لگانا انہیں دور کر دیتا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں: اس کے پتوں کو کیسٹر آئل (تیل ارنڈ) میں پیس کر بگڑے ہوئے پھوڑے پھنسیوں پر لیپ کرنے سے انہیں تحلیل کر دیتا ہے۔ اس کے پتوں کے جوشاندے سے بار بار نہانا جلدی امراض (چرم روگ) کے لئے بہت نفع بخش ہے۔

داد: اس کے پتوں کو آک کے پھولوں کے ہمراہ کھٹے دہی میں پیس کر لیپ کرنا داد کے لئے مفید ہے۔

استسقائے زقی: اس کی جڑ کو پیس کر چاولوں کے دھوون کے ساتھ علی الصبح پلانا استسقائے زقی کے لئے مفید ہے۔

جھائیں: اس کے بیجوں کا سفوف پانی میں پیس کر بدن پر دو، تین روز مل کر گرم پانی سے نہانا جھائیں اور کلف کو دور کر دیتا ہے۔

داد و خارش: بیج پنواڑ 20 گرام کوٹ کر 140 گرام دہی میں حل کریں، مٹی کے برتن میں اسے دو تین دن تک رکھ دیں، تا کہ سڑاند پیدا ہو جائے، معمولی نیلا تھوتھا بھی ملا لیں۔ داد، کھجلی اور برص (پھلبہری) کے لئے اس کا لیپ نہایت

ہی مفید ہے۔

گولی پنواڑ: چھلکا جڑ پنواڑ دس گرام، پھٹکری بریاں $\frac{1}{2}$ گرام، دونوں کو لیموں کے رس میں کھرل کر لیں اور گولیاں بقدر نخود بنالیں، بقدر دو گرام نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں اور دو تین گولیاں لیموں کے رس میں گھس کر مقام مرض پر لگائیں۔ داد چنبل کے لئے مجرب ہے۔

لیپ داد و برص: بیج پنواڑ ایک کلو، دودھ گائے دو کلو، گھی 200 گرام، گندھک آملہ سار 20 گرام، ان سب کو نرم آگ پر جوش دیں۔ جب دودھ جل جائے، تیار ہے۔
داد، کھجلی، برص (سفید داغ) اور پھوڑے پھنسیوں پر اس کا لیپ کرنا بہت ہی مفید ہے۔

سفوف پنواڑ: بیج پنواڑ، چاکسو، باپچی، چھلکا درخت انجیر دشتی، درخت نیم کی اندرونی چھال ہر ایک 20 گرام، سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔
5 گرام سفوف رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو اس کا زلال پلائیں اور پھوگ پیس کر داغوں پر لیپ کریں، سوائے بیسنی روٹی بغیر نمک کے اور کوئی غذا نہ دیں۔ برص (سفید داغ) کے لئے بہت مفید علاج ہے۔

لیپ سفید داغ: بیج پنواڑ، انجیر جنگلی کی جڑ، نرکچور، باپچی ہم وزن لے کر پانی میں پیس لیں۔ یہ لیپ سفید داغوں اور خرابیٔ خون کے امراض میں بیرونی طور پر بہت مفید ہے۔

جذام و پھلبہری: 5 گرام بیج پنواڑ کا باریک سفوف کر کے صبح کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی دیں۔ باہر سے داغوں و کوڑھ پر بیج پنواڑ کو پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

خارش: بیج پنواڑ کو باریک پیس کر داد و خارش والی جگہ پر پہلے کھدر کے کپڑے سے رگڑ کر یہ دوا خوب ملیں۔

پنواڑ کے آسان آیورویدک مجربات

پنواڑ چائے: پنواڑ کے بیج ایک کلو لے کر انہیں گھی خالص میں بھون لیں۔ یہ دھیان رہے کہ بیج زیادہ جلنے نہ پائیں۔ پھر ان بیجوں کو پیس کر سفوف بنالیں، اس میں جائفل، خشخاش، جاوتری، سونٹھ، لونگ ہر ایک چھ چھ گرام، دارچینی بارہ گرام، چھوٹی الائچی کے بیج 24 گرام اور کیسر 3 گرام سفوف کر کے ملالیں۔ مندرجہ بالا طریقہ سے تھوڑا سا سفوف بطور کافی استعمال کرنے سے تھکاوٹ و سستی دور ہو کر دل خوش ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے سر کا بھاری پن، سر درد اور جسمانی درد دور ہوتے ہیں۔ یہ خوش ذائقہ اور طاقت دینے والی کافی ہے۔ بچے، بوڑھے اور جوان سب کے لئے مفید ہے۔

داد: پنواڑ کے بیجوں کو لیموں کے رس میں پیس کر لیپ کریں۔
-2 پنواڑ کے بیج، آملہ، سفید دھوپ (رال) ہر ڈیلی، سب کا سفوف بنا کر سرسوں کے تیل میں خوب حل کر کے داد پر لیپ کریں۔

...10 گرام، کتھہ گلابی 10 گرام، سفوف بنالیں اور دہی میں پیس کر لیپ کریں۔
بیج پنواڑ 10... مولی کے پتوں کے رس میں پیس کر لیپ کریں۔
بیج پنواڑ کو مولی... سے داد کو دھوئیں۔ اس جوشاندہ سے ہر قسم کے چرم (جلدی) روگ دور ہو جاتے ہیں۔
بیج پنواڑ ... پچانگ پنواڑ
بواسیر: بیج پنواڑ پیس کر بواسیر کے مسوں پر پانی سے لیپ کریں، بواسیر کے مسے ختم ہو جائیں گے۔

داد: پنواڑ کے بیج، اجوائن خراسانی، رال، گندھک آملہ سار، سہاگہ، کافور، سب کا سفوف بنالیں اور پانی کی مدد سے ایک ایک گرام کی گولیاں بنالیں۔ داد کو کھجا کر اس گولی کو پانی میں گھس کر دن میں تین بار لیپ کریں۔ فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ کپڑوں پر داغ بھی نہیں لگتا ہے۔

اُبٹن دافع خارش: پنواڑ کے بیج، جو کا آٹا، کافور، کچور، سرسوں، کالی زیری، ستیاناسی کے بیج۔ سب کو برابر برابر لے کر ابٹن کی طرح سل پر پانی سے پیس کر ابٹن لگا دیں اور دو تین گھنٹے بعد نہالیں۔ دو تین دن کے استعمال سے خشک خارش میں آرام آ جائے گا۔

چھاجن: پنواڑ کے بیج 6 گرام، باپچی 8 گرام، گاجر کے بیج 28 گرام، ان تینوں کا سفوف بنالیں اور اسے ایک مٹکی میں ڈال کر 8 دن تک گائے کے پیشاب میں بھگو رکھیں، پھر اس مٹکی میں سے ضرورت کے مطابق نکال کر مقام مرض پر لگایا کریں۔ خشک ہونے پر دوبارہ گائے کا پیشاب ڈال دیا کریں۔ اگر یہ خشک نہ ہو تو ایک سال تک کام میں لایا جا سکتا ہے۔

دوائے برص: بیج پنواڑ بکیلا شدہ ہر ایک 20 گرام، باپچی شدہ 20 گرام، کتھہ 6 گرام، مغز بیج نیم 6 گرام، کونپل نیم 6 گرام۔
تمام ادویات کو باریک پیس کر کونپل نیم سبز کے رس میں خوب کھرل کریں اور گولیاں کو کن بیر کے برابر بنالیں۔ خوراک ایک گولی ہمراہ پانی صبح دیا کریں۔ ان گولیوں میں سے ایک گولی یا زیادہ کو پانی میں گھس کر داغوں پر لیپ کریں۔ خوراک میں بیسنی روٹی خالص گھی کے ساتھ کھائیں۔

پنواڑ کا کشتہ جات میں استعمال

جوہر ہڑتال: پنواڑ کے تازہ اور کچے بیج 40 گرام، ہڑتال پیلی 40 گرام، دونوں کو باہم کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور دو مٹی کے سکوروں میں رکھ کر بطریق معروف جوہر حاصل کریں۔ حاصل شدہ جوہر کے ہم وزن تازہ بیج کھرل کر کے دوبارہ جوہر اڑائیں، اسی طرح گیارہ بار تکرار عمل کریں۔
ایک رتی (دو گرین) کی مقدار میں مکھن یا بالائی میں رکھ کر کھلائیں۔ تقویت جگر، شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری، خرابیٔ خون و زہریلے امراض کے لئے نہایت ہی مفید چیز ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

پودینہ

مختلف نام: اردو نام پودینہ- بنگالی و پنجابی پدینہ- سندھی پھودینو- فارسی پودینہ- ہندی پودینہ، پڑنہ، سنگرے دچنے- لاطینی منتھا(Mentha) اور انگریزی میں پیپر منٹ(Piper Mint) کہتے ہیں۔

پودینہ کی بہت سی قسمیں ہیں۔ عام طور پر پودینہ، فلفلی یا بستانی مستعمل ہے۔ یہ پودینہ ذائقہ میں خوشگوار ہوتا ہے اور اس میں مرغوب خوشبو ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے مصالحہ جات اور چٹنیوں میں شامل کرتے ہیں۔ اس کے پتوں کا رنگ ہرا سیاہی مائل ہوتا ہے۔

شناخت: اس کے پتے بیضوی، کسی قدر رونگٹے دار یا تقریباً صاف ہوتے ہیں اور ان کے کنارے آری کی طرح دندانہ دار ہوتے ہیں۔ پھول بنفشی رنگ کے ہوتے ہیں۔ جو شاخوں پر نکلتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: کان کے کیڑوں کے لئے نیم گرم رس کی چند بوندیں ٹپکانا مفید ہے۔ دانتوں کے درد کے لئے اس کے پتوں کا چبانا مفید ہے۔ پودینہ کو انجیر کے ہمراہ جوشاندہ کی صورت میں استعمال کرنے سے سینہ اور پھیپھڑوں کی بلغم خارج ہوتی ہے۔ دل کی کمزوری کے لئے اس کے عرق کا استعمال مفید ہے۔ امراض معدہ کے لئے پودینہ مقوی تاثیر رکھتا ہے۔ پودینہ کو شہد کے ہمراہ کھلانے سے پیٹ کے کیڑوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

فیملی پلاننگ کے لئے اس کے پتوں کو پیس کر ملاپ سے پہلے اعضائے مخصوصہ زنانہ میں حمول کرنے سے حمل نہیں ٹھہرتا۔

پودینہ کے آزمودہ مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

درد پیٹ: پودینہ خشک 3 گرام، سماق 10 گرام، نمک خوردنی 5 گرام، مرچ سیاہ 8 گرام۔ سب ادویہ کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ہاضم، مقوی معدہ اور پیٹ کی گیس خارج کرنے کے لئے مفید ہے۔

خوراک: 3 گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

شربت پودینہ: انار کا رس جو انار کے دانوں سے نچوڑا گیا ہو، ایک حصہ، پودینہ سبز تازہ ½ حصہ، چینی دونوں کے برابر۔ سب کو آپس میں ملا کر جوش دیں اور جھاگ اتارتے جائیں۔ جب قوام آ جائے تو آگ سے اتار کر رکھ لیں، یہ شربت کمزوریٔ معدہ اور حرارت معدہ کے لئے مفید ہے۔

عرق پودینہ: پودینہ کے پتے جس قدر چاہیں لے کر چھ گناہ پانی کے ساتھ عرق کشید کریں۔ خوراک 75 گرام۔ مقوی معدہ، مقوی ہاضمہ اور مقوی دل ہے۔

امرت دھارا کے مقابلہ کا نسخہ: کافور ایک حصہ، ست پودینہ (مینتھول) ایک حصہ، ست اجوائن (تھامول) ½ حصہ۔ تینوں دواؤں کو ایک شیشی میں ڈال دیں اور دھوپ میں رکھیں۔ تھوڑی دیر کے بعد دوائی پانی کے مانند ہو جائے گی۔

بیرونی طور پر یہ دوائی سردرد، درد اعصابہ، درد دندان، درد عضلات، درد کمر اور موچ وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

اندرونی طور پر درد معدہ، خرابی معدہ، پیٹ کی گیس، بدہضمی، دست، ہیضہ، طاعون وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ خوراک دو بوند بتاشہ یا مصری میں ملا کر دن میں تین چار بار دیں۔

بیرونی مقام درد پر مل دیں۔ کمر درد وغیرہ کے لئے روغن گل وغیرہ میں ملا کر ملیں۔

ہچکی: ست پودینہ ایک چاول، چینی دس گرام ملا کر کھلائیں۔ اس سے ہچکی بند ہوگی۔

دوائے اپھارہ: سونٹھ 5 گرام، انیسوں 10 گرام، پودینہ خشک 10 گرام، نمک سیاہ 10 گرام، زیرہ سفید 10 گرام، سونف 10 گرام، نمک لاہوری 30 گرام۔

سب کا سفوف بنا کر رکھیں۔ کھانا کھانے کے بعد 3 گرام سے 5 گرام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

بال شربت مُلتانی: ست پودینہ 10 گرام، کافور 20 گرام، شیشی میں ڈال کر اس پر کارک لگا کر چند منٹ دھوپ میں رکھیں۔ اس کا نام "عرق چٹکار" ہے۔

سب سے پہلے نتھار آہک یعنی لائم واٹر آدھی بوتل، عرق سونف 200 گرام، عرق گاؤزبان 200 گرام، چینی سفید 400 گرام، عرق چٹکار 40 بوند۔

ترکیب: پہلے 50 گرام اَن بجھا چونا ایک کلو صاف پانی میں حل کریں اور تین روز تر رکھیں۔ ہر روز دن میں تین بار ہلا دیا کریں، بعد میں نتھار کر اور چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ آدھی بوتل لائم واٹر لے کر جملہ عرقیات اور چینی سفید ملا کر شربت تیار کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھان کر عرق چٹکار ڈال کر خوب اچھی طرح ملا کر شیشیوں میں بھر کر پیکنگ کر لیں۔ مفید و مجرب ہے اور معمول مطب ہے۔

بچوں کے جملہ امراض ہرے پیلے دست اور کمزوری ہر قسم کے لئے حسب حاجت استعمال کریں۔

خوراک: چھ ماہ کی عمر تک 5 بوند، ایک سال تک 10 بوند، دو سال کے بچہ کے لئے آدھا چمچہ عرق سونف یا ماں کے دودھ کے ساتھ دیں۔ بازاری گرائپ واٹر سے بدرجہا بہتر ہے اور ہمارے دواخانہ کا پیٹنٹ شربت ہے، جس کا نسخہ قارئین کے لئے ظاہر کر دیا ہے۔

پودینہ سے تیار ہونے والی ماڈرن ایلو پیتھک ادویات

برقی: کاربالک ایسڈ 5 گرام، کلورل ہائیڈریٹ 5 گرام، کریازوٹ 5 گرام، ٹنکچر آئیوڈین 5 گرام، کیمفر (کافور) 5 گرام، مینتھول (ست پودینہ) 5 گرام، مصطگی رومی 5 گرام، لونگ کا تیل 5 گرام۔

ترکیب تیاری: سب کو شیشی میں ڈال کر مضبوط کارک لگا کر رکھیں۔ ''برقی'' تیار ہے۔ جیسا نام، ویسا کام۔ بجلی کی طرح اثر کرتی ہے۔ بوقت ضرورت درد والے دانت میں پھایہ سے لگائیں۔ فوراً آرام آجائے گا۔

دیگر: کلورل ہائیڈریٹ، کیمفر (کافور)، مینتھول (ست پودینہ) ہر ایک 5 گرام۔ شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ جب پانی کی طرح ہو جائے پھریری سے دانت کے سوراخ میں لگائیں۔ درد دانت کے لئے از حد مفید ہے اور فوراً اثر کرتی ہے۔

دیگر: کلورل ہائیڈریٹ ½ ڈرام، کیمفر ½ ڈرام، مینتھول ½ ڈرام، سپرٹ کلوروفارم ½ اونس، ٹنکچر مرہ ½ اونس، تیل لونگ ¼ ڈرام، کریازوٹ 5 بوند۔ تمام چیزوں کو ملا لیں اور درد والے دانت میں پھریری سے لگائیں۔

مینڈلس پینٹ: پوٹاشیم آئیوڈائیڈ 5 گرین، آئیوڈین 5 گرین، آئل منتھا پیپ 5 بوند، گلیسرین ایک اونس۔ سب اجزاء کھرل میں رگڑ کر گلیسرین ملا دیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ روئی کی پھریری سے ہلکی مقدار میں دوا گلے میں لگائیں۔ سخت سے سخت گلے، سوزش اور ورم کو دور کرنے کے لئے مفید ہے۔

پوڈوفائلم

مختلف نام: سنسکرت ون ورنتاک، ون پشی، گری پرپٹی اور انگریزی میں انڈین پوڈوفائلم (Indian Podophyllum) کہتے ہیں۔

شناخت: انڈین پوڈوفائلم غیر ملکی پوڈوفائلم کا بدل ہے۔ مندرجہ بالا غیر ملکی پودے پوڈوفائلم میں ریزن (رال) کم مقدار میں پائی جاتی ہے (2 سے 8 فیصدی) ہندوستانی پوڈوفائلم میں لگ بھگ 8 فیصدی ہوتی ہے۔
اس کا پودا چھوٹا سا ہوتا ہے۔ قد ایک فٹ سے دو فٹ تک اونچا، باہر سے چکنا ہوتا ہے، پتے پودے پر صرف دو ہی ہوتے ہیں۔ وہ بھی آپس میں تقسیم ہوتے ہیں اور پپیتے کے پتے جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ یہ لگ بھگ 7 سے 10 انچ کے 3یا 5 حصوں میں ہوتے ہیں۔ پھول بڑے سائز کے 5 سے 9 تک ہوتے ہیں۔

موسم گرما میں ٹماٹر جیسے لال رنگ کے مگر قد میں چھوٹے، بھاری اور بڑی تعداد میں بیج والے پھل لگتے ہیں۔ یہ کھائے جاتے ہیں۔ دوا کی صورت میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کا کافی حصہ ہر سال موسم گرما میں ضائع ہو جاتا ہے۔ یہ کئی قسموں (Varieties) میں ملتا ہے۔ اس پودے کو مئی سے جولائی میں پھول اور اگست سے اکتوبر تک پھل لگتے ہیں۔
پودے کی جڑ کا اور جڑ میں قائم ریزن (رال) کا استعمال خاص طور پر کیا جاتا ہے۔ جڑ کے ٹکڑے کچھ گول یا چپٹے گانٹھ دار، میلے رنگ کے دو سے چار سینٹی میٹر لمبے وایک سے دو سینٹی میٹر موٹائی میں اندر سے ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں۔ ذائقہ تیز، کڑوا اور ہلکی خوشبو والا ہوتا ہے۔
اس کے پودے ہندوستان میں ہمالیہ میں سکم سے آگے تک 9 سے 14 ہزار فٹ کی اونچائی تک اور کشمیر میں 9 ہزار فٹ اونچائی تک پائے جاتے ہیں۔ یہ خاص طور پر سایہ دار جگہوں میں ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی جڑ میں پوڈوفائیلین (Podophyllin) نامی رال (ریزن) 7 سے 14 فیصدی تک ہوتا ہے۔ پوڈوفائیلین میں پوڈوفائیلین ٹوکسین نامی ست خاص طور پر موجود ہوتا ہے جو 32 سے 54 فیصدی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے کئی اچھے اور گلوکوسائیڈ نکالے گئے ہیں۔ کویسٹین 8 فیصدی کیمپیر ال، ایسٹرے گلن ایک خوشبودار تیل 3.7 فیصدی و موم 8.6 فیصدی پایا جاتا ہے۔ پتیوں میں بھی 7.8-9.7 فیصدی رال ہوتا ہے۔

اکٹھا کرنے کا طریقہ: ماہ مئی میں جب پودا پھولوں سے بھر جاتا ہے تب تین چار سال کی عمر کے پودے کی جڑ کو اکٹھا کریں۔ تنے کی بجائے جڑ میں رال زیادہ ہوتی ہے۔

مقدار خوراک: جڑ کا سفوف 250 سے 500 ملی گرام۔ ست 15 سے 60 ملی گرام۔

فوائد: بلغم و صفرا کو دور کرتا ہے۔ خاص طور پر صفرا کو دور کرتا ہے۔ اس کی جڑ کا ست پوڈوفائلین (Podophyllin) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پیٹ میں مروڑ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے ساتھ ریاح دور کرنے والی خوشبودار ادویات ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ یہ اجزاء سرطان (کینسر) میں خاص طور پر مفید پائے گئے ہیں۔ اس پودے سے حاصل ہونے والے پوڈوفائیلین نامی مفید اجزاء کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کا ذکر برٹش فارماکوپیا و انڈین فارماکوپیا میں کیا گیا ہے۔ اس میں رال والے اجزاء کو حاصل کرنے کی نظر سے خشک جڑ و زمین والی لکڑی میں اس کی سفارش کی ہے۔ ماڈرن ریسرچ کے مطابق پوڈوفائلم ہر قسم کے سرطان (کینسر) کے لئے بہت مفید بتایا گیا ہے۔

پوڈوفائلم کے کامیاب مجربات درج ذیل ہیں:

رحم کا باہر نکلنا: جب پاخانہ کرتے وقت رحم (بچہ دانی) کے باہر نکل آنے کا احساس بنا رہے۔ کیونکہ اکثر اس دوران رحم باہر نکل بھی آتا ہے۔ ایسی حالت میں پوڈوفائلم طاقت 30 میں چند خوراکیں دیں۔ ایسی حالت میں یہ نہایت مفید ثابت ہوں گی۔

کانچ نکلنا: اگر پاخانہ کے ساتھ کانچ نکل آتی ہو اور زرد رنگ کے پانی کی طرح دست ہوں جس میں فضلہ ملا

Contents

ہوتا ہو یا چھینکنے اور قے کرتے وقت مقعد نکل آتی ہو تو ان تمام عوارضات یعنی خروج مقعد میں پوڈوفائلم بہت ہی مفید
ہے۔ طاقت 30 دیں۔
بچوں کو بلحاظ عمر استعمال کرائیں۔

••••••••••••••••••

پوست-کوکنار

مختلف نام: پوست، کوکنار، پوست خشخاش، ڈوڈ کھسکھاس۔

مقام پیدائش: ہندوستان، پاکستان، بنگلہ دیش، چین، ایران وغیرہ میں یہ پیدا ہوتا ہے۔ ہندوستان میں یہ
موسم سرما میں کاشت کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس سے افیون حاصل کی جاتی ہے اس لئے اس کی کاشت ہند سرکار سے ٹھیکہ لے کر
ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس کی کاشت عام نہیں ہوتی۔

شناخت: اس کا پودا اڑھائی تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے بے حد کٹے پھٹے عام طور پر تین سے پانچ انچ تک لمبے، تنا
اور شاخ نرم، ایک ڈنڈی پر عام طور پر ایک پھول لگتا ہے جو رنگ کے اعتبار سے سرخ، ارغوانی، سفید، زرد اور نیلا ہوتا ہے۔
پوست کا پھل گول بیضوی ہوتا ہے۔ وزن میں نہایت ہلکا، اندرونی حصہ خانے دار، ان خانوں میں چھوٹے چھوٹے سفید
دانے ہوتے ہیں، جنہیں خشخاش کہتے ہیں۔ پوست کے ذائقہ میں کڑواہٹ ہوتی ہے۔ اس کا چھلکا، بیج (خشخاش) افیون،
جو ہر افیون ادویات کے استعمال میں آتے ہیں۔

مزاج: درجہ دوم میں سرد اور درجہ اوّل میں خشک۔ کئی حکیموں نے درجہ سوم میں خشک لکھا ہے۔ سرد مزاجوں اور
پھیپھڑے کے لئے مضر ہے۔ چینی شہد اور مصطگی رومی اس کے مصلح ہیں۔

بدل: ایک رتی کی مقدار میں افیون دیں۔

مقدار خوراک: پوست تین گرام سے چار گرام تک، خشخاش چھ گرام سے دس گرام تک، خشخاش سیاہ دو گرام سے
تین گرام تک اور روغن خشخاش خالص چھ گرام سے بارہ گرام تک۔

فوائد: دردسر کے لئے پیشانی پر ضماد کرنا مفید ہے۔ آشوب چشم اور درد چشم کے لئے میتھی اور گلاب کے ساتھ اس کو پکا
کر استعمال کرنا مفید ہے۔

پوست کوکنار کے مجربات

سفوف کھانسی ودمہ: پوست خشخاش 12 گرام، ہرڑ سالم ایک عدد، ملیٹھی چھلی ہوئی، ہلدی، اجوائن ہر ایک 12
گرام، سب کو کورے سکورے میں رکھ کر جلا لیں۔ ایک ایک چٹکی صبح و شام شہد یا چینی میں کھلائیں۔ کھانسی اور دمہ کے لئے
مفید ہے۔

اسہال روک: پوست، سونف، ہرڑ کالی ہر ایک چھ گرام، گھی گائے میں بھون کر اور کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں۔
پانچ گرام ہمراہ تازہ پانی دینا کمزوری معدہ اور انتڑیوں کی کمزوری سے دست آتے ہوں تو مفید ہے۔

لعوق کوکنار: پوست 50 گرام، لسوڑیاں 100 عدد، عناب 40 عدد، تخم خطمی، تخم خیارین ہر ایک 8 گرام، ملیٹھی
چھلی ہوئی 25 گرام، بہی دانہ 6 گرام۔
ان سب ادویات کو چار کلو پانی میں جوش دیں اور چھان کر دو کلو چینی ملا کر قوام کریں۔ آخر قوام میں شیرہ مغز بادام مقشر،
شیرہ تخم خشخاش ہر ایک 25 گرام اضافہ کریں۔ جب قوام تیار ہو جائے تو ست ملیٹھی، کتیرا، گوند کیکر ہر ایک چھ گرام پیس کر ملا
دیں۔ دو گرام اُنگلی سے چاٹ لیں۔
نزلہ، زکام اور کھانسی میں از حد مفید ہے، بلغم نکلتا ہے۔

کشتہ سہ دھاتا: قلعی، جست، سکہ ہر ایک 12 گرام کو کسی لوہے کے برتن میں رکھ کر کوئلوں کی آگ دیں۔
جب یہ پگھل جائیں تو گائے کے گھی میں بجھاؤ دیں۔ اس طرح سات بار بجھاؤ دینے کے بعد علیحدہ علیحدہ کڑاہی میں پگھلا
لیں اور اس پر سفوف پوست 200 گرام تھوڑا تھوڑا ڈال کر لوہے کی سیخ سے ہلاتے رہیں۔ جب تمام سفوف ختم ہو جائے تو پھر
اس راکھ کو ترش دہی میں چار گھنٹے کھرل کر کے پانچ بار آگ دیں۔ خوراک ایک چاول ہمراہ معجون آردخرما 12 گرام دیں۔
جریان میں مفید ہے۔

معجون مقوی دماغ: خشخاش 250 گرام، چہار مغز 100 گرام، الائچی خورد 18 گرام، طباشیر 10 گرام، مغز
سونف 125 گرام، مرچ سیاہ، مغز بادام 125 گرام اور چینی سب کے برابر۔
پہلے خشخاش کو دودھ میں بھگو دیں۔ پھر گھوٹ کر چھان لیں۔ اب چھنے ہوئے پانی میں چینی ڈال کر چاشنی تیار کر لیں اور
معجون تیار کریں۔ خشخاش کے پھوگ کو بھی معجون میں شامل کریں۔

خوراک: 9 گرام سے 12 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں۔

ٹکور برائے آشوب چشم: چھانے ہوئے جوشاندہ پوست کے نیم گرم پانی میں صاف روئی ڈال کر ٹکور کرنا
سوجن اور درد کے لئے مفید ہے۔ دن میں دو یا تین بار کی جائے۔

••••••••••••••••••

Contents

پوغاٹ (گندنا)

مختلف نام: اردو فارسی گندنا۔عربی کراث۔ہندی گندنا۔پنجابی پوغاٹ، پیازی۔یونانی فراسینا۔لاطینی ایلیم پورم(Alluim Porum)اورانگریزی میں لیک اونین(Leek Onion) کہتے ہیں۔

شناخت: گندنا مشہور ومعروف بوٹی ہے۔اس کے پتے پیاز کے پتوں کی طرح اور اس کا پودا تمام سال رہتا ہے اور جب بڑا ہو جاتا ہے تو اس کے درمیان سے ایک ڈنٹھل نکلتا ہے اور اس ڈنٹھل کے سر پر پھول اور بیج ہوتے ہیں۔اس کے بیج پیاز کے بیجوں کی طرح سیاہ ہوتے ہیں اور اس کو بھی دوسری ترکاریوں کی طرح کچا اور پکا کر کھایا جاتا ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک،شامی گندنا دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

فوائد: اس کا رس بلغمی دمہ کے لئے مفید ہے۔کھانا کھانے کے بعد کھانے سے معدہ کی ترشی دور ہو جاتی ہے۔بواسیر کے لئے بہت ہی مفید ہے۔اس کا رس مناسب مقدار میں پینے سے بواسیر کا خون رک جاتا ہے جگر اور تلی کے امراض کے لئے پوغاٹ (گندنا) کا اچار بہت مفید ہے۔ایام کھولنے کے لئے اس کا جوشاندہ بہت مفید ہے۔بعض لوگ بیج گندنا کو گیہوں کے ساتھ ملا کر بطور غذا کے استعمال کرتے ہیں لیکن اس کا کثرت استعمال صحت کے لئے مضر ہے۔

مقدار خوراک: اس کے بیج اور پتے ہی استعمال کئے جاتے ہیں۔پتے خشک شدہ 3 سے 5 گرام،بیج 5 گرام۔

گندنا بوٹی کے مرکبات مندرجہ ذیل ہیں:

روغن گندنا: گندنا کے بیج کافی مقدار میں لے کر بذریعہ پتال جنتر نرم آگ پر تیل نکالیں اور محفوظ رکھیں۔یہ تیل مخدر ومسکن ہے۔جوڑوں کے دردوں پر مالش کرنے سے درد کو تسکین دیتا ہے۔امراض جلد میں اس کی مالش سے داد، کھجلی وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔

دیگر: گندنا کے پتوں کا پانی نکال کر صاف کر لیں اور اس کے برابر تلی کا تیل ملا کر پکائیں، جب پانی خشک ہو جائے تو تیل صاف کر کے رکھ دیں۔جوڑوں کے دردوں و ہر قسم کے دردوں میں اس قسم کی مالش مفید ہے۔

سانپ وبچھو کا زہر: گندنا کے پتوں یا بیجوں کو پانی کے ساتھ پیس کر سانپ یا بچھو کے کاٹے پر لیپ کرنے سے زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے۔

گندنا بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی دس گرام لے کر بیج گندنا ایک کلو کے درمیان کسی مٹی کے برتن میں آگ پر رکھیں اور نیچے نرم آگ جلائیں۔جب آگ کا اثر اوپر والے بیجوں تک پہنچ جائے تو آگ بند کر دیں اور سرد ہونے پر نکال کر شنگرف کو پھر اسی طرح بیجوں کے اندر پکائیں۔تین مرتبہ یہ عمل کرنے کے بعد شنگرف کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔مقوی معدہ، ہاضم، دافع بواسیر واسہال خونی ہے۔

خوراک: $\frac{1}{4}$ رتی سے $\frac{1}{2}$ رتی ہمراہ بالائی دیں۔

کشتہ چاندی: چاندی دس گرام کا باریک پترہ بنوا کر آگ پر سرخ کریں اور گندنا کے پانی میں بجھائیں یہ عمل اس طرح 20 بار کریں پھر اس پترے کو گندنا کے 250 گرام نغدہ میں گل حکمت کر کے دو کلو اپلوں کی آگ دیں۔سات بار آگ دینے سے چاندی کشتہ ہو جائے گی۔جریان وسرعت کو مفید ہے۔کمزوری کو دور کرتا ہے۔

خوراک: آدھی رتی ہمراہ بالائی استعمال کرائیں۔

کشتہ سنگ یہود: سنگ یہود 50 گرام کو گندنا کے ایک کلو پانی سے کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور بوتہ میں بند کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں، عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔یہ کشتہ گردہ ومثانہ کی پتھری کو دور کرتا ہے۔

خوراک: دو رتی (چار گرین) ہمراہ شیرہ مغز کھیرا، خارخسک، بیج قرطم ہر ایک پانچ گرام کے ساتھ دیں۔

کشتہ ابرک سفید: ابرک سفید دس گرام کو محلوب کر کے گندنا کے پانی سے چار پہر کھرل کر کے اس کی ٹکیہ بنا کر پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔اس طرح سے یہ عمل دس بار کریں۔ابرک بھسم تیار ہوگی۔یہ بھسم مقوی معدہ ہاضم ہے۔دمہ کے لئے مفید ہے۔بواسیر کا کامیاب علاج ہے۔

خوراک: ایک رتی سے دو رتی ہمراہ بالائی دیں۔

••••••••••••••••••••

پیاز

مختلف نام: مشہور نام پیاز، گنٹھا۔پنجابی گنڈھا، گنٹھا۔سندھی بصر۔بنگالی پیاج۔فارسی پیاز۔سنسکرت پلانڈو، کاندا۔انگریزی(Onion)۔لاطینی سلا انڈیکا(Salla Indica)۔

یہ ایک مشہور جڑ ہے۔اس کی دو اقسام ہیں۔

Contents

''بستانی'' اور ''جنگلی''۔

بستانی زیادہ تر کھانے کے کام آتی ہے اور ادویات میں بھی مستعمل ہے۔ رنگت کے لحاظ سے یہ سرخ، سفید، زرد مختلف رنگوں کی ہوتی ہے۔ اچھی قسم سفید موٹی اور رطب دار ہوتی ہے۔ ذائقہ کسی قدر چرپرا اور بو خاص قسم کی رکھتی ہے۔

دوسالہ جنسوں میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ پہلے سال اس کی گرہ مکمل ہوتی ہے۔ دوسرے سال اس کی گرہ سے بیج بنتا اور پکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پیاز کا بیج بونے سے گرہ اور گرہ زمین میں گاڑنے سے تخم پیدا ہوتا ہے۔

اس کا نباتی فصیلہ سوسنیہ ہے۔ جس میں لہسن، سوسن، نرگس اور جنگلی پیاز بھی شامل ہیں۔

پیاز اور اس کے نباتی فصیلے کی خصوصیات یہ ہیں کہ اس کی جڑ میں ایک گرہ یا گانٹھ پائی جاتی ہے جس میں سے مخصوص وضع کے تقریباً ایک ہاتھ لمبے پتے نکلتے ہیں جن کی شکل گاؤدم ہوتی ہے۔ پیاز کے پتے سیاہی مائل سبز اور اندر سے کھوکھلے ہوتے ہیں۔ زمین کے قریب ان کی رنگت سفید ہوتی ہے۔ ابتداء میں سیدھے کھڑے رہتے ہیں، زیادہ بڑے ہو کر زمین کی طرف جھک جاتے ہیں اور جب گرہ بالکل پختہ ہو جاتی ہے تو مرجھا کر گر جاتے ہیں اور رنگت بھوری ہو جاتی ہے۔ پتے نیچے سے زمین کے قریب انگل ڈیڑھ انگل چوڑے اور آٹھ یا دس کے قریب پائے جاتے ہیں اور ان میں سے ناگوار سی بو آتی ہے۔

موسم سرما میں پہلے اس کی تخم ریزی کرتے ہیں۔ جس سے اس کی پختہ گانٹھیں حاصل کرتے ہیں اور حصول تخم کے لئے دوسرے سال ان ہی گانٹھوں کو زمین میں گاڑ دیتے ہیں جن سے پتے برآمد ہوتے ہیں۔ ان کے درمیان گول گندل سی نکلتی ہے جو پتوں سے زیادہ مضبوط، موٹی اور قدرے کھوکھلی ہوتی ہے۔ اس کی چوٹی پر ننھے ننھے سفید پھولوں کا ایک گچھا کھلتا ہے اور چھتری کی طرح پھیل جاتا ہے۔

یہ گچھا تقریباً تین انچ عریض ہوتا ہے جس میں چھوٹی چھوٹی گول ڈوڈیاں لگتی ہیں۔ پختگی میں ان میں ننھا ننھا ہلکا سا بیج بن جاتا ہے جس کی صورت سنگترے کی پھانکوں جیسی ہوتی ہے اور اس پر چوڑائی کے رُخ دو تین ابھری ہوئی لکیریں سی پائی جاتی ہیں۔ ایک ڈوڈی سے متعدد بیج نکلتے ہیں جو سخت کالے ہوتے ہیں اور یہ کلونجی سے مشابہ ہوتے ہیں۔

پیاز کو ہماری روزمرہ کی خوراک میں بڑا دخل ہے۔ اس کا قد چھوٹا، بڑا اور رنگت بھی مختلف ہوتی ہے۔ سندھ کا پیاز آٹھ سے بارہ چھٹانک تک مگر ہندو پاک کے دیگر علاقوں میں گرہ کا قطر تین یا چار انچ اور وزن تین چار چھٹانک سے زیادہ نہیں ہوتا۔

گرہ پر سوکھا سا چھلکا پایا جاتا ہے جس کی رنگت سفید اور سرخی مائل بھوری ہوتی ہے۔ یہ پرت در پرت پردے ایک دوسرے پر لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیاز کی بعض قسمیں ڈیڑھ سیر بلکہ دو سیر وزن تک بھی پائی جاتی ہیں۔

پیاز کی گرہ ایک برس تک ذخیرہ میں رہ سکتی ہے لیکن تخم پیاز زیادہ عرصہ تک نہیں رہ سکتا۔ پرانا بیج نہیں اُگتا پیاز میں لوہے کی مقدار کافی حد تک پائی جاتی ہے۔ حیاتین جو خوراک کا ایک نہایت ہی قیمتی جزو مانا گیا ہے، پیاز میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

پیاز اور ڈاکٹری تحقیقات

مغربی اطباء نے انیسویں صدی عیسوی میں اس دوائی کے خواص کی طرف خصوصیت سے توجہ کی۔ چنانچہ 1853ء میں پیاز اور دودھ کی غذا کو استقاء کے لئے بہترین اور شافی علاج سمجھا گیا۔ یہاں تک کہ ان مریضوں کے سینہ کے اندر کی رطوبات زائدہ بھی اس کے استعمال سے صاف ہو گئے۔

1910ء میں ایک طبیب نے ظاہر کیا کہ اس نے استقاء کے ایک مریض کو تین یوم صرف پیاز کھانے کی ہدایت کی جس سے اس کی صحت بحال ہو گئی۔

اسی طرح ایک اور ڈاکٹر کا بیان ہے کہ ایک مریض استقاء روزانہ پندرہ بیس پیاز کھانے سے صحت یاب ہو گیا۔

1912ء میں ایک اور فرانسیسی طبیب ڈیلکی نے شفائے پیاز کے نام سے ایک مضمون شائع کیا جس میں اس نے ظاہر کیا کہ پیاز کے استعمال سے استقاء اور امراض گردہ میں حیرت انگیز نفع کا مشاہدہ کیا گیا۔ اسی جنگ عظیم کے دوران میں لیکرک نے امراض گردہ سے پیدا ہونے والے استقاء کے مریض سپاہیوں میں پیاز کا غیر معمولی شافی اثر دیکھا۔ اس کے علاوہ دو اطالوی اطباء مائی کیونی اور سی ماری انڈونی نے خنازیر پر تجربہ کر کے یہ نتیجہ نکالا کہ پیاز کا رس قاتل جرم ہے۔ چنانچہ انہوں نے پہلے ان میں سل ودق کا ٹیکہ کر کے ان کے جسموں میں داخل کیا جس سے ان میں سل ودِق جیسے مہلک وموذی مرض کے جراثیم کی نشوونما رک گئی۔

فرانس میں گذشتہ کئی سالوں سے پیاز کو بطور مقوی ومحرک غذا کے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چنانچہ رات بھر شراب پینے اور مست رہنے والے اشخاص کے لئے پیاز کا شوربا نہایت تسلی بخش اور مفرح اثر رکھتا ہے۔ یہ دماغی خمار اور جسمانی تکان کو دور کرتا ہے اور صبح نہار منہ اس کی ایک پیالی تازگی پیدا کرنے والا اثر رکھتی ہے۔

فرانس میں شاید ہی کوئی ایسا ہوٹل ہوگا جہاں ہر وقت پیاز کا شوربہ تیار نہ مل سکے۔

پیاز کا کیمیاوی تجزیہ کرنے پر اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے گئے:

اجزائے ملحمہ (پروٹینز)	1.6 فیصدی
اجزائے مولد حرارے (کاربوہائیڈریٹس)	9.9 فیصدی

اس میں طاقت پیدا کرنے کی قوت فی سیر 440 کلوریز ہے۔ یہ جسم کے لئے ضروری معدنی اجزاء کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، سلفر اور آئرن (فولاد) کی بھی کافی مقدار رکھتا ہے۔ گرہ میں ایک فراری روغن پایا جاتا ہے۔

تاثیرات دوائیہ

گرہ کا فراری روغن محرک، مدر بول اور مخرج بلغم ہے۔ یہ قلب کی حرکت کو ذرا سست کرتا ہے۔ پیشاب کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔ اس سے بلغم کے اعضائے بول اور امعاء کی رطوبتوں کے ہمراہ جسم سے اخراج پاتا ہے۔ پیاز کی گرہ مدر ایام ہے۔ اسے کچل کر بیرونی طور پر استعمال کریں تو محرک اور محمر جلد ہے۔ گرہ کا رس مقوی ہے۔

Contents

پیاز کی گرہ میں گندھک بھی پائی جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی بُو بھی ہے۔ اس کے بعض محقق کہتے ہیں کہ پیاز کے کھانے سے رطوبت ہاضمہ پیدا ہوتی ہے اور یہ قبض کشا بھی ہے۔

طبیعت: طب میں اکثر اطباء نے اسے تیسرے درجے میں گرم اور خشک مانا ہے۔ بعض اسے گرم تر مانتے ہیں۔

طبی خواص: یہ مختلف اعضاء پر مختلف اثر رکھتا ہے۔

امراض دماغ: دردسر کے واسطے پیاز کو کاٹ کر سونگھنے سے اکثر آرام آجاتا ہے۔ اگر پیاز باریک پیس کر تلوؤں پر لیپ کریں تو اس سے بھی دردسر رفع ہو جاتا ہے۔
پیاز، تخم مہوہ، مرچ سیاہ پانی میں پیس کر دردشقیقہ میں درد سے مخالف نتھنے کے اندر ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
سفید پیاز کا عرق ناک میں ٹپکانے سے شراب کا نشہ اور مرگی کا دورہ دور ہو جاتا ہے۔

امراض اقسام چشم: اس کا عرق آنکھ میں ڈالنے سے شب کوری دور ہو جاتی ہے۔
سرخ پیاز کا رس آنکھ میں ڈالیں تو ناخونہ دور ہوتا ہے۔
پیاز کے عرق میں مصری حل کر کے آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھوں کی گرمی کو فائدہ پہنچتا ہے۔
پیاز کے پانی میں بتی تر کر کے خشک کریں اور روغن کنجد (تلوں کا تیل) کے ساتھ چراغ میں جلائیں اور کاجل حاصل کر کے پھولا چشم والی آنکھ میں لگائیں تو بہترین دوا ہے۔
اگر آنکھ میں جالا پڑ جائے یا پھنسی پیدا ہو جائے۔ ضعف بصارت ہو یا آنکھوں کے آگے اندھیرا آتا ہو تو پیاز کا پانی شہد میں حل کر کے آنکھ میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اور آنکھوں کا درد و نزلہ دور ہوتا ہے۔

امراض گوش: پیاز کا پانی نیم گرم کر کے کان میں ڈالنے سے ثقل، سامعہ اور طنین کو فائدہ مند ہے۔ سیلان گوش دفع ہو۔ کان کے کیڑوں کو مارے۔ اگر کان میں سخت درد ہو تو قدرے افیون اس میں حل کر کے کان میں ڈالیں۔ عرق پیاز، لعاب السی گرم کر کے لگانے سے ورم گوش تحلیل ہو جاتا ہے۔

امراض دانت: پیاز اور کلونجی برابر لے کر چلم میں رکھ کر اس کا دھواں پئیں اور رال ٹپکاتے رہیں تو دانتوں کا درد جاتا رہے گا۔

امراض حلق: پیاز کو اچھی طرح گھوٹ کر گلے پر لیپ کرنے سے خناق بلغمی کو فائدہ ہوتا ہے۔
پیاز پیس کر دہی اور شکر ملا کر کھانے سے گلے کی سوزش کو فائدہ ہوتا ہے۔

امراض سینہ و شُش: پیاز کو چربی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینہ اور شش (پھیپھڑے) سے لیس دار مواد خارج ہو کر صاف ہو جاتے ہیں۔
پیاز کو بھملا کر کھانے سے کھانسی اور خشونت سینہ دور ہو جاتے ہیں۔

امراض معدہ: پیاز مناسب مقدار میں کھانا ہاضم ہے، بھوک پیدا کرتا ہے، مقوی معدہ ہے۔ مسہل لینے کے بعد

...گھٹنے سے تلی جاتی رہتی ہے۔
ہیضہ کے واسطے پیاز اڑھائی تولہ، مرچ سیاہ سات عدد گھوٹ کر پلانے سے فوراً نفع ہوتا ہے۔
درد شکم کے واسطے عرق پیاز میں قدرے ہینگ اور نمک سیاہ ملا کر پلانے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔

امراض امعاء ومقعد: پیاز کو بطور خوردنی استعمال کرنے سے کرم شکم دور ہو جاتے ہیں۔ خونی پیچش میں عرق پیاز اور دہی ملا کر دینے سے نفع ہوتا ہے۔ سفید پیاز کو گھی میں بھون کر انڈے کی زردی کے ساتھ پیس کر ورم مقعد پر لیپ کرنے سے بہت نفع ہوتا ہے۔

امراض جگر وطحال: پیاز کا اچار امراض جگر وطحال کے لئے بہت مفید ہے۔ مگر اچار سرکہ میں ڈالنا چاہئے۔ یہ استسقاء کو بھی فائدہ دیتا ہے۔

امراض اعضائے بول: پیاز مدر بول ہے۔ اس کے استعمال سے گردہ اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ سوزش بول کے واسطے چھ ماشہ کو نصف سیر پانی میں جوش دے کر جب ایک پاؤ رہ جائے تو پلائیں۔ سوزش کو رفع کرتا ہے۔

امراض مرداں: پیاز کو گوشت کے ساتھ پکا کر روغن زرد کافی ڈال کر استعمال کریں۔ قوی اور محرک ہے۔
زردی بیضہ مرغ ایک عدد، پیاز کا پانی، گاجر کا پانی، گھی گائے ہر ایک برابر، ایک مرغی کے انڈہ کا خول بھر کر سب کو نرم آگ پر پکائیں۔ جب قدرے پختہ ہو تو کھلائیں۔ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

امراض زناں: پیاز کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے ایام کی بے قاعدگی میں مفید ہے۔ بطور ترکاری گھی میں پکا کر کھلانا بھی یہی فائدہ کرتا ہے۔

امراض وبائی: پیاز کا کھانا، پیاز کا سونگھنا اور پیاز کا پاس رکھنا، ہوائے وبائی کے مضرات سے حفظ ماتقدم ہے۔

پیاز کے مرکبات

کمزوری: پیاز سفید تیس عدد لے کر ایک برتن میں رکھیں اور ان پر تازہ دودھ اس قدر ڈالیں کہ چار انگل اوپر رہے۔ پھر اس کو نرم آگ پر پکائیں۔ جب پیاز گل جائیں تو آگ سے اتار کر رکھ دیں اور سرد ہونے پر گھی گائے پیاز کے برابر ڈال کر پکائیں اور گھی کے برابر شہد خالص بھی داخل کریں۔ جب قوام ہو جائے تو شقاقل، جڑ پان ہر ایک چھ ماشہ کوٹ چھان کر اس میں ملا دیں اور رکھ دیں۔ مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔ صبح و شام ایک ایک تولہ کھاتے رہیں۔

دیگر: پیاز کا پانی، شہد ہم وزن ملا کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور شہد کا قوام رہ جائے تو رکھ دیں۔ اس میں سے رات کو سوتے وقت اور صبح کھا لیا کریں۔ عمدہ مقوی ہے اور قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

مرہم پیاز: تلوں کا تیل دس تولہ کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ پھر اس میں پیاز اڑھائی تولہ جلائیں۔ بعد میں نیم کے پتے اڑھائی تولہ جلائیں۔ پھر روغن کو صاف کر کے اس میں قدرے موم حل کریں۔ یہ مرہم بن جائے گا۔ یہ مرہم عام زخموں کے علاوہ پستان کے زخم کے لئے مفید ہے۔

اچار پیاز: پیاز کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور کسی چینی کے مرتبان میں ڈال کر نمک، مرچ سیاہ، زیرہ سیاہ، رائی وغیرہ مصالحہ جات بقدر ضرورت ڈالیں اور سرکہ خالص اس قدر داخل کریں کہ پیاز کے ٹکڑوں کے اوپر آ جائے۔ بعد ازاں برتن کا منہ بند کر کے چند روز دھوپ میں رکھیں۔ عمدہ اچار تیار ہوگا۔ یہ اچار ہاضم طعام ہے، بھوک لگاتا ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ ہیضہ کی وبا کے دنوں میں اس کا استعمال رکھنا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

حلوہ برائے کمزوری: بیضہ مرغ (مرغی کا انڈہ) ایک عدد توڑ کر اس کی زردی اور سفیدی کسی برتن میں ڈالیں۔ پھر پیاز کا پانی، ادرک کا پانی، گاجر کا پانی اور گھی گائے اس خول کے اندر بھر کر ایک ایک خول شامل کریں اور سب کو پھینٹ کر آگ پر حلوہ بنا لیں۔

یہ حلوہ ہر روز تیار کر کے کھانے سے کمزوری میں مفید ہے، اگر قوت برداشت ہو تو مرغی کے انڈے اور دیگر ادویہ کی مقدار دگنی کر سکتے ہیں۔

پیاز مقوی: پیاز کا رس ایک سیر، شہد خالص دو سیر۔ آگ پر جوش دیں۔ جب قوام درست ہو جائے تو اتار کر رکھ لیں اور اس میں سے تین تولہ روزانہ کھلاتے رہیں۔ بے حد مقوی ہے۔

طلاء مقوی: پیاز کا رس ایک سیر، شہد خالص دو سیر، آگ پر جوش دیں۔ جب قوام درست ہو جائے تو اتار کر رکھ لیں اور اس میں سے تین تولہ روزانہ کھلاتے رہیں۔ بے حد مقوی ہے۔

پیاز سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی ایک تولہ لے کر اس کو عرق پیاز سفید دو تولہ میں کھرل کریں۔ پھر عرق ادرک دو بوتل میں کھرل کر کے ٹکیاں بنا لیں۔ جب خشک ہو جائیں تو گائے کے گھی میں یہاں تک بریاں کریں کہ اس میں لیس نہ رہے۔ پھر نکال کر پیس لیں۔ یہ کشتہ مقوی باہ اور مقوی معدہ ہے۔ خوراک آدھی سے ایک رتی مکھن میں ملا کر کھلائیں۔

دیگر: شنگرف رومی ایک تولہ کو پیاز میں داخل کر کے اوپر سے گل حکمت کریں اور گرم بھوبل میں پکائیں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو نکال کر دوسرے پیاز میں یہی عمل کریں۔ اس طرح سو دفعہ پکائیں۔ پھر اس کو بکری کے گوشت کے قیمہ میں جو وزن میں ایک چھٹانک ہو، ملفوف کر کے گھی گائے میں بریاں کریں۔ جب گوشت لال ہو جائے تو نکال کر پھر یہی عمل کریں۔ حتیٰ کہ بیس بار اس عمل کو دوہرائیں۔ پھر شنگرف کو پیس لیں۔ یہ کشتہ مقوی ہے، شدھ خون بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ سردیوں کا خاص تحفہ ہے۔

... استعمال کریں۔

خوراک: ½ رتی سے ½ رتی ہمراہ مکھن استعمال کریں۔

جوہر رسکپور: رس کپور ایک تولہ کو پیاز کے پانی ایک بوتل میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور خشک کر لیں۔ پھر دو ... میں بند کر کے نرم آگ پر بدستور معروف جوہر اڑائیں۔ یہ جوہر زہریلے امراض کے لئے بے نظیر ہے۔ بعد تنقیہ ⅛ ... میں رکھ کر کھائیں۔

کشتہ ہڑتال گئودنتی: ہڑتال گئودنتی ایک تولہ کو پیاز ایک پاؤ کے نغدہ میں رکھ گل حکمت کریں اور دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ ہڑتال شگفتہ ہو جائے گی۔ اسے کھرل کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ یہ کشتہ خونی بخار، سوداوی بخار، پرسوت کے بخار، سنگرہنی، پیچش اور دستوں کے لئے مفید ہے۔ خونی بخار میں شربت عناب کے ہمراہ، سوداوی بخار میں شربت گاؤزبان کے ساتھ، پرسوت کے بخار میں خمیرہ گاؤزبان کے ہمراہ، سنگرہنی، پیچش اور دستوں کے لئے دہی کے ہمراہ استعمال کریں۔ خوراک ایک رتی۔

کشتہ سہاگہ: ایک بڑی پیاز لے کر اندر سے اتنا خالی کریں کہ ڈیڑھ تولہ سہاگہ کی ڈلی سما جائے۔ پھر ڈلی رکھ کر گل حکمت کر کے بھوبل میں پکائیں۔ اس کے بعد نکال کر دوسرے، پھر تیسرے پیاز میں اسی طرح تشویہ دیں اور پیس کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ گردہ و مثانہ کی پتھری اور حبس بول میں مفید ہے۔

خوراک: ایک رتی گھی و گرم دودھ سے کھلائیں۔

ہومیوپیتھک میں پیاز کا استعمال

ہومیوپیتھی میں یہ ''ایلم سیپا'' کے نام سے استعمال ہوتی ہے۔ اس سے خاص طور سے نزلہ، دردِ سر اور زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔ جن میں پیاز کے پانی کی مانند کاٹتی ہوئی چھیلنے والی رطوبت کا اخراج ہوتا ہو، ناک بہتی ہو اور آنکھوں سے آنسو بکثرت آتے ہوں، چھینکیں بھی آتی ہوں، آنکھ، ناک اور منہ وغیرہ سے جو پانی کا اخراج ہوتا ہے اس میں چھیلنے کی تاثیر ہوتی ہے۔ یہی حالت تنفس پر بھی غالب رہتی ہے۔ مثلاً حلق میں ایسی تکلیف کا احساس ہوتا ہے جیسے وہ اندر سے چھل گیا ہے۔ سانس لینے میں کرب لیکن ہوا میں سانس لینے میں جو کھوں کھوں جیسی کھانسی پیدا ہو کر آواز بھاری ہو جاتی ہے اس میں یہ دوا ازحد مفید ہوتی ہے۔ اس دوا کے مریض کی تکلیف میں خاص طور پر برعکس کھلی ہوا اور ٹھنڈے کمرے میں رہنے سے کمی بھی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح کی علامت اس کے دردِ سر میں ہوتی ہے۔

پیاز کا عرق ایک حصہ میں الکوحل دو حصہ ملا کر اس دوا کا مدر ٹنکچر تیار کیا جاتا ہے لیکن اس کا استعمال مدر ٹنکچر کے بجائے نمبر 30 اور نمبر 200 کی پوٹنسی میں زیادہ مفید ہوتا ہے۔

••••••••••••••••••

پیپل

مختلف نام: اردو پیپل۔ پنجابی پیپل۔ بنگالی آشوت۔ فارسی درخت لرزاں۔ ہندی پیپل۔ مرہٹی پیپل۔ تیلگو راوی چیٹو۔ سنسکرت پیپل۔ لاطینی فائی کس ریلیجیوسا (Ficus Religiosa)۔

شناخت: یہ ایک مشہور درخت ہے۔ جسے ہندو لوگ عرصۂ قدیم سے متبرک مانتے ہیں اور واجب التعظیم خیال کرتے ہیں۔ علاوہ ازاں ان کی پوجا کرتے ہیں اور اس کی جڑ میں پانی ڈالنا ثواب سمجھتے ہیں۔ اس کی بلندی 80 سے 90 فٹ ہوتی ہے۔ تنا 30 فٹ اونچا اور تنے کی گولائی 15 سے 20 فٹ ہوتی ہے۔ پتے اوپر سے صاف اور نیچے سے کھردرے اور لمبوترے ہوتے ہیں۔ موسم خزاں میں اس کے سب پتے جھڑ جاتے ہیں اور ماہ چیت میں نئے نکل آتے ہیں۔ اس کے پھل فالسے کے پھل کے برابر اور اس سے بڑے ہوتے ہیں جو پک جانے پر بینگنی رنگ کے ہو جاتے ہیں، اس کے پتے تھوڑی سی ہوا چلنے پر کھڑکھڑانے لگتے ہیں۔ اس کے پتوں کو توڑنے سے دودھ بھی نکلتا ہے۔ جو بڑ کے دودھ سے کم گاڑھا ہوتا ہے۔ جب درخت پرانا ہو جاتا ہے۔ تو برگد (بوہڑ) کی طرح اس کی بھی داڑھیاں نکل آتی ہیں۔ پیپل کے پتوں اور چھال کا مزاج گرم وخشک ہے۔ بعض لوگ سرد وخشک بھی بتاتے ہیں۔ پیپل کے خواص ذیل میں درج کئے جاتے ہیں۔

کمزوری: پیپل کے پھل سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر ہم وزن کھانڈ ملا کر بقدر چھ ماشہ صبح وشام دودھ کے ساتھ کھانے سے جریان رفع ہو جاتا ہے اور کمزوری دور ہوتی ہے۔

اولاد کی آرزو: پیپل کی داڑھی بیس تولہ، چینی سفید بیس تولہ دونوں کا سفوف بنائیں۔ یہ سفوف بقدر ایک ایک تولہ مرد وعورت صبح کے وقت دونوں دودھ کے ساتھ روزانہ استعمال کریں اور.......... کریں۔ گود ہری ہو جائے گی۔

ملیریا: یہ ایک عام دستور ہے کہ اکثر پنڈت و جوگی بخار کو دور کرنے کے لئے پیپل کے پتے پر تعویذ لکھ کر مریض کو چٹاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں تعویذ کا اثر ہو یا نہ ہو۔ پیپل کا پتہ چاٹ لینے سے بخار کو آرام آ جاتا ہے۔

اسی طرح باری کے بخار میں دورہ سے پہلے پیپل کی لکڑی کی مسواک کرنے سے اور اس کا رس چوسنے سے بخار کی نوبت رک جاتی ہے۔

پرانے زخم: پیپل کی سوکھی چھال کو باریک پیس کر اس کو زخم پر جو کسی طرح اچھا نہ ہوتا ہو۔ بُرکنے سے وہ زخم جلد خشک ہو جاتا ہے۔

جریان: پیپل کی جڑ کی چھال، پیپل کا پھل ہم وزن باریک پیس کر برابر کھانڈ ملا کر سفوف بنائیں اور رکھ دیں۔ یہ سفوف جریان، کثرت ایام کے لئے مفید ہے۔ خوراک 9 ماشہ سے ایک تولہ صبح وشام بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

اچار پیپل: پیپل کے نئے شگوفے جو ابھی پتے نہ بنے ہوں اور کلیوں کی شکل میں ہوں۔ ان کو پانی میں جوش دیں تاکہ ان کی ناگوار ترشی اور کسیلا پن دور ہو جائے۔ پھر ان پر قدرے نمک چھڑک کر تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ پھر ان میں سرسوں کا تیل ڈال کر برتن دو دن دھوپ میں رکھیں۔ اچار تیار ہو جائے گا۔ وبائے ہیضہ کو رفع کرتا ہے۔ متعفن اخلاط کی اصلاح کرتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ منہ کا ذائقہ درست کرتا ہے۔ خوراک بقدر ضرورت استعمال کریں۔

اولاد کی آرزو: داڑھی درخت پیپل دو تولہ، داڑھی درخت بڑ (بوہڑ)، طباشیر، دانہ الائچی خورد ہر ایک دو تولہ، ہاتھی دانت کا برادہ دو تولہ، سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: جب عورت ایام سے فارغ ہو جائے تو تین تین ماشہ صبح اور شام گائے کے دودھ کے ساتھ سات دن تک استعمال کریں اور.......... کریں۔ پہلے مہینے کامیابی حاصل ہوگی۔ ورنہ دوسرے حد تیسرے ماہ ضرور آرزو پوری ہوگی۔ ہم نے خود اس نسخہ کو آزمایا، نہایت مفید اور مجرب پایا۔

دوائے قے: پیپل کی راکھ کو پانی میں ڈال دیں۔ جس وقت راکھ نیچے بیٹھ جائے تو زلال کو آہستہ آہستہ دوسرے برتن میں گراتے جائیں۔ جب نتھارا الگ ہو جائے تو چھان کر رکھ لیں اور تھوڑے تھوڑے وقفہ سے گھونٹ گھونٹ پلاتے جائیں۔ خُدا کے فضل سے سخت سے سخت قے بھی بند ہو جائے گی۔ تجربہ شدہ ہے۔

کشتہ جات میں پیپل کا استعمال

کشتہ شنگرف: پیپل کی لکڑی ایک گز لمبی اور ایک فٹ چوڑی لے کر اس کے درمیان میں سوراخ کریں اور اس میں شنگرف رومی شدھ ایک تولہ کی ڈلی رکھ کر اوپر پیپل کی لکڑی کا ڈاٹ لگا کر اس لکڑی کو تین بار گل حکمت کر کے خشک کریں اور اس میں دونوں طرف اپلے جمع کر کے اس کے دونوں سروں کو آگ لگا دیں۔ جب دونوں سرے جل جائیں اور شنگرف والا مقام محفوظ ہو تو سرد کریں اور شنگرف نکال کر پیس لیں، عمدہ کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ بہت مقوی ہے۔

خوراک: آدھے سے ایک چاول تک ہمراہ مکھن استعمال کریں۔ اگر نخود کے آٹے سے تیار شدہ حلوے سے کشتہ استعمال کریں۔ تو زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگا۔

دیگر: پیپل کی جڑ کا چھلکا چھ تولہ باریک پیس کر چورن بنالیں اور دو تھاپیوں (اپلوں) میں گڑھے نکال کر اس سفوف کے درمیان ایک تولہ شنگرف شدھ کی ڈلی رکھ کر ایک تھاپی (اپلا) میں ڈال کر دوسری تھاپی (اپلا) اوندھی رکھ دیں اور پانچ سیر اپلوں کے درمیان یہ دو تھاپیاں رکھ کر آگ لگا دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر آہستہ سے نکالیں۔ بہت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: آدھی سے ایک رتی تک طاقت کے مطابق دودھ کی بالائی کے ساتھ دیں۔ جریان اور سیلان کے لئے مفید ہے۔

Contents

کشتہ پارہ: پیپل کی لکڑی آٹھ انچ لمبی اور چار انچ چوڑی لے اس کی لمبائی میں برمے سے سوراخ کریں جو آدھے تک پہنچے۔ اب اس میں ایک تولہ شدہ پارہ ڈال دیں اور نکلا ہوا برادہ پھر بھر دیں۔ منہ پر پیپل کی لکڑی کی ایک ڈاٹ لگائیں۔ اس لکڑی کو گل حکمت کریں۔ جب ایک گل حکمت خشک ہو جائے۔ اسی طرح تین بار گل حکمت کریں اور خشک کر کے ہوا سے محفوظ مقام پر پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ برنگ سفید تیار ہوگا۔ یہ کشتہ ایک خاص ترکیب سے تیار ہوتا ہے جو حد سے زیادہ مقوی ہے۔ کمزوری کو مفید ہے۔ خوراک آدھا چاول ہمراہ مکھن۔

نوٹ: کشتہ استعمال کرنے سے پہلے یہ جانچ کر لینی ضروری ہے کہ آگ کی کمی بیشی سے کشتہ خام نہ رہ گیا ہو۔

کشتہ قلعی: چھلکا پیپل 200 گرام کوٹ کر سفوف بنالیں اور ایک بڑے اوپلے میں گڑھا کھود کر اس میں نصف سفوف بچھا دیں۔ اب قلعی، پارہ، 20-20 گرام کو عقد کر کے پیس لیں اور اس سفوف کے اوپر ایک ایک چٹکی علیحدہ علیحدہ رکھتے جائیں، باقی آدھا سفوف اوپر بچھا دیں اور اس کے اوپر دوسرا اوپلا رکھ کر دونوں اوپلوں کے لب مٹی کے بند کر دیں اور ایک گڑھے کے درمیان 5 کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ قلعی شگفتہ ہوگی۔ پیس کر شیشی میں رکھ دیں۔ سرعت، جریان، کمزوری و پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے مفید ہے۔

خوراک: ایک سے دو رتی مکھن میں دیں۔

•••••••••••••••••••

پیٹھا

مختلف نام: مشہور نام پیٹھا - اردو پیٹھا - ہندی پیٹھا - سنسکرت کوشمانڈ، پشپ پھل - بنگالی کمہڑا گاچھ - مرہٹی کوہلا - گجراتی پدکولوں - فارسی کدوے رومی - عربی محدبہ - انگریزی پمپ کین (Pumpkin) اور لاطینی میں بے نن کیسا ہسپڈا (Benincasa Hespida) کہتے ہیں۔

شناخت: پیٹھا ایک مشہور پھل ہے۔ اس کی بیل ہوتی ہے۔ پتے بڑے بڑے، لمبے، سخت اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھل اور اس کے بیج کام میں لائے جاتے ہیں۔

مزاج: سرد تر۔

خوراک: بقدر ہضم۔

ماڈرن تحقیقات: پیٹھے کے اندر ''وٹامن اے'' کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس سے جگر، پھیپھڑوں اور پٹھوں کو طاقت ملتی ہے۔ دماغی امراض میں اس سے خاص فائدہ ہوتا ہے۔

فوائد: پیٹھے کی مٹھائی ہر جگہ فروخت ہوتی ہے، پیٹھا دل و دماغ اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔ جگر، مثانہ و دل کی گرمی دور

کرتا ہے۔ انسان کا وزن بڑھاتا ہے۔ دِق کے مریضوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ گرمی و خون کے جوش کو کم کرتا ہے اور پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔

حاملہ عورتوں کو پیٹھے کا مربہ یا بڑھیا مٹھائی پیٹھا خوب کھلائیں۔ اس سے بچہ طاقتور پیدا ہوتا ہے اور حمل کے گرنے کا خطرہ نہیں رہتا۔

پیٹھا منی (ویرج) کو بڑھانے والا ہے۔ کھانے سے بے رخی کو دور کرتا ہے۔ خوب طاقت دیتا ہے۔ گرمی کو زائل اور بخار کو کم کرتا ہے۔ زیادہ خون بہنے کو روکتا ہے۔ چاہے وہ کسی اندرونی حصہ سے آ رہا ہو سب کے لئے مفید ہے۔ اس میں وٹامن بی بھی اچھی مقدار میں ہوتا ہے۔

پیٹھے کے چھلکے اور بیجوں کو چھوڑ کر باقی سارا حصہ کھانے کے کام میں لایا جاتا ہے۔ اس طرح اس کا 67 فیصدی حصہ کھانے کے کام میں آتا ہے۔

پیشاب کی شدت، پیشاب کی جلن، دل کی گھبراہٹ اور جریان خون میں بہت ہی مفید ہے۔ اس لئے ان عوارضات کے علاج میں پیٹھے کا رس استعمال کرتے ہیں اور پیٹھے کے بیجوں کے مغز کو پیس کر گھوٹ کر پلاتے ہیں۔ اس کا مربہ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے اور نہایت مفرح و مسکن حرارت ہے۔

پیٹھا کے یونانی مرکبات

مربہ پیٹھا: پیٹھا کے چھلکوں اور بیجوں کو دور کر کے مربع صورت میں قاشیں تراش لیں اور ایک دیگ میں نصف تک پانی بھر کر دیگ کے منہ پر ایک صاف کپڑا باندھ دیں اور قاشوں کو کپڑے پر رکھ کر کسی ڈھکن سے بند کر کے نیچے آگ جلائیں تاکہ پانی کی بھاپ سے قاشیں نرم ہو جائیں۔ پھر قاشوں کو خشک کر کے چینی کے قوام میں شامل کر دیں، اگر دوسرے روز قوام پتلا ہو جائے تو قاشوں کو علیحدہ کر کے قوام کو دوبارہ گاڑھا کر کے دوبارہ قاشیں ڈال دیں۔ بقدر 25 گرام مربہ روز کھائیں۔ مقوی و مفرح ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

معجون پیٹھا پاک: پیٹھا ایک عدد، ورق چاندی خالص 6 گرام، سونٹھ زیرہ کالا اور زیرہ سفید ہر ایک 14 گرام، چاکل، لونگ، جاوتری، ثعلب مصری ہر ایک 27 گرام، کھوپرہ (گری) 56 گرام، گری بادام شیریں چھلی ہوئی۔ گری پستہ، کشمش، گھی گائے خالص ہر ایک 120 گرام، شہد خالص $\frac{1}{2}$ کلو، چینی سفید ایک کلو۔

پہلے پیٹھے کا مربہ حسب ترکیب مندرجہ بالا بنائیں اور مغزیات کو پانی سے دھو کر گھی میں بھون کر اور دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد اور کھانڈ کے قوام میں ملا کر بعد ازاں پیٹھا اور کشمش پیس کر ملائیں۔

یہ قرابادینی نسخہ کھانسی، دمہ، دماغی امراض، دورانِ سر، کمزوری معدہ و دِق کے لئے مفید ہے۔ خوراک 10 گرام سے 20 گرام تک ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔

معجون حمل عنبری علوی خاں: عنبر 27 گرام، مروارید، کہربا، بسد محرق، صندل لال و صندل سفید، طباشیر،

Contents

مازو، درونج عقربی، عود صلیب، ابریشم کچا مقرض، گل ارمنی، جز انجبار ہر ایک 9 گرام۔ مغز بیج پیٹھا، بیج خرفہ ہر ایک 21 گرام، ورق سونا ورق چاندی ہر ایک 20 عدد، شہد خالص 180 گرام، شربت انگور 336 گرام، چینی سفید 672 گرام۔ پہلی چاروں دواؤں کو خوب کوٹ کر کھرل کر کے اور باقی سب دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد، کھانڈ، شربت کے قوام میں ملا کر معجون بنالیں۔

5 گرام صبح عرق گاؤزبان و پانی کے ساتھ کھلائیں۔ حمل کی حفاظت کرتی ہے اور بچہ کو ام الصبیان وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے خاص چیز ہے۔

مربہ پیٹھا بنانے کے آسان طریقے

مربہ پیٹھا: پیٹھا لے کر اسے چھیل کر بیج نکال دیں اور اس کے مناسب ٹکڑے کر لئے جائیں۔ انہیں لکڑی کے کانٹے سے گود کر 4 کلو پیٹھے کے لئے 5 گرام پھٹکری سفید 3 کلو پانی میں بمعہ پیٹھے کے جوش دیں۔ پک جانے پر اتار لیں اور انہیں چارپائی پر پھیلا کر خشک کر لیں۔ اب 4 کلو چینی کے قوام میں شامل کر دیں۔ جب مربہ کی چاشنی تیار ہو جائے تو مربہ تیار ہے۔

صفراوی مزاج والوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

دیگر: پیٹھے کے قتلے $2\frac{1}{2}$ کلو، چینی دانہ دار $2\frac{1}{2}$ کلو، روح گلاب 12 گرام، پھٹکری سفید 3 گرام۔
چھلکا و بیج دور کر کے پیٹھے کے قتلے لکڑی کے کانٹے سے گود کر پھٹکری کے پانی میں جوش دیں۔ جب قتلے گل جائیں تو پانی نچوڑ دیں۔ اب چینی کا قوام کریں اور قتلے ڈال کر پکائیں۔ قوام گاڑھا ہو جانے پر اتار لیں اور روح گلاب ملا کر دو دن کے بعد استعمال کریں۔

دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے اور نہایت لذیذ ہے۔

دیگر: 4 کلو پیٹھا لے کر دھو کر چھیل لیں اور بیج نکال کر قاشیں تراش لیں۔ پھر ان قاشوں کو لکڑی کے کانٹے سے اس طرح گودا جائے جس طرح حلوائی پیٹھا د مٹھائی کے لئے گودتے ہیں۔ ان قاشوں کو 6 گرام پھٹکری سفید میں جوش دیں۔ جب قاشیں پک جائیں تو چارپائی پر ڈال کر خشک کر لیں اور قاشوں کے وزن کے برابر چینی سفید ملا کر مربہ کا قوام تیار کر کے مربہ بنالیں۔

دل و دماغ کے لئے غریبانہ ٹانک ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے از حد مفید ہے۔

پیلا بانسہ

مقام پیدائش: یہ ہریانہ میں کالکا، انبالہ کے ضلع اور پہاڑوں کے ترائی والے علاقوں میں زیادہ تر پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام پیلا بانسہ۔ ہندی پیلا بانسہ، پیا بانسہ۔ سنسکرت سہچر۔ کرنانکا اور انگریزی میں بارلوریا پرائیونائٹس کہتے ہیں۔

شناخت: یہ کانٹے دار جھاڑی ہے۔ پیلا بانسہ کے پتے بھی بانسہ جیسے ہوتے ہیں لیکن اس کے پتے زیادہ نوک والے اور چار قسم کے ہوتے ہیں۔ بانسہ کے علیحدہ علیحدہ رنگوں جیسے سفید، نیلا، لال اور پیلا ہونے کی وجہ سے بانسہ بھی چار قسم کا کہا جاتا ہے۔

فوائد: اس کا استعمال دمہ، زخموں اور کان درد میں کیا جاتا ہے۔

پیلا بانسہ کے آسان طبی مجربات

دمہ: اس کا استعمال دمہ اور کف والے امراض میں کیا جاتا ہے۔

بوائیاں پھٹنا: اس کے پتوں کے رس سے پیروں کی بوائیاں پھٹنے پر پیروں کو دھونے سے آرام آ جاتا ہے۔

مسوڑھوں کی سوجن: مسوڑھوں کے سوج جانے پر اس کے پتوں کے رس کو شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے آرام آ جاتا ہے۔

کان درد: اگر اس کے پتوں کے رس کو کان درد میں کان میں ڈالا جائے تو کان درد کو آرام آ جاتا ہے۔

زخم: اگر کوئی زخم جلد نہ بھر رہا ہو تو اس کی جڑ کو سرسوں کے تیل میں جلا کر زخم پر لگایا جائے تو زخم جلدی بھر جاتا ہے۔

احتلام: پیا بانسہ کی تین پتیوں کو صبح نہار منہ کھا کر اوپر سے ایک گلاس پانی پی لیں۔ ایک ہفتہ استعمال کرنے سے احتلام کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

مہاسے: پیا بانسہ کے کانٹوں کو پیس کر کپڑ چھان کر کے موم روغن میں ملا کر لگائیں۔ اس سے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔

دانت منجن: اس کے پنچانگ کو جلا کر اس کی راکھ بنالیں۔ اس راکھ کے وزن 50 گرام میں کالی مرچ 10 گرام، نمک لاہوری 25 گرام ملا کر اچھی طرح پیس کر کپڑ چھان کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ اب اس میں کافور 6 گرام بھی ملا

لیں۔

اسے بطور منجن روزانہ استعمال کریں۔ دانتوں کے ہر قسم کے امراض میں مفید ہے۔ اس سے دانت مضبوط اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔ مجرب اور آزمودہ ہے۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••

پیلو

مختلف نام: مشہور نام پیلو۔ سنسکرت پیلو، گل پھل، شیت پھل۔ ہندی پیلو۔ اردو پیلو۔ بنگالی پیلو گاچھ۔ مرہٹی لکھو پیلو۔ گجراتی پیلو۔ فارسی درخت مسواک۔ عربی اراک۔ انگریزی مسرڈ آف سری پُوری (Mastard of Seripuri) اور لاطینی میں (1) سیلوے ڈارا پارسیکا (Salva Dara Parsica) اور (2) سیلوے ڈارا اوئی ڈس (Salva Dara Oidas) کہتے ہیں۔

شناخت: پیلو ریگستانی علاقوں میں پیدا ہونے والا جنگلی درخت ہے، راجستھان، پنجاب، ہریانہ اور گجرات کے خشک علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کو عام زبان میں ''چھوٹا پیلو''، ''چھوٹا پھل'' کے نام سے جانا جاتا ہے۔ پیلو ایک بہت ہی مفید درخت ہے جس سے نہایت خوش ذائقہ پھلوں کے علاوہ لکڑی اور چارہ بھی حاصل ہوتا ہے۔ اصل میں یہ ریگستان کے رہنے والوں کے لئے بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔

پیلو ایک ہرا بھرا بہت شاخوں والا درخت ہے جس کا تنا چھوٹا، مڑا ہوا، چھال مٹی کے رنگ کی ہوتی ہے۔ یہ خشکی برداشت کرتا ہے اور ہر قسم کی زمین میں اگایا جا سکتا ہے۔ اس کی جڑیں بہت لمبی ہوتی ہیں جو زمین کے سیلابی حصے تک پہنچ جاتی ہیں۔ یہ ریگستان کی چلنے والی گرم ہواؤں (لُو) میں بھی اگتا ہے۔ اس کے پتے گہرے ہرے اور چپٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول گچھوں کی شکل میں آتے ہیں۔ اس کا پکا پھل خوش ذائقہ ہوتا ہے، کچا پھل کڑوا ہوتا ہے لیکن پکنے پر یہ پیلے رنگ کا اور خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔ ویسے کالے، گلابی اور لال رنگ والے پھل بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔

سکھانے پر پھل کشمش جیسے خوش ذائقہ ہو جاتے ہیں۔ پیلو پھل مارچ اپریل کے ماہ میں پھلتے پھولتے ہیں اور مئی جون میں اس کے پھل پک کر تیار ہو جاتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک ہے لیکن جو پیلو میٹھا ہو وہ زیادہ گرم نہیں ہوتا اور تینوں دوشوں کو دور کرتا ہے۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: سدوں کو کھولتا ہے، بلغمی مادہ اور باؤ گولہ کو دور کرتا ہے، پھلوں کو ایک ایک کر کے کھانے سے اس کا کھارا والا حصہ زبان اور منہ کی جھلی میں زخم پیدا کر دیتا ہے۔ پھل بہت ہی نازک ہوتے ہیں اس لئے زیادہ دنوں تک ٹک نہیں سکتے۔

اس کے پتے و ٹہنیاں عموماً اونٹوں اور بکریوں کا من پسند چارہ ہیں۔

اس کی نازک ٹہنیوں سے دانت صاف کرنے کے لئے داتن (مسواک) کا کام لیا جاتا ہے۔ پھلوں میں 20 سے 25 فیصد تک شکر پائی جاتی ہے اور اس کے ہرے بیجوں میں تیل کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

آیوروید گرنتھ شارنگدھر میں لکھا ہے کہ چھوٹے پھلوں والا پیلو درخت شکریہ کا مستحق ہے جس کے پھل بھوک سے مجبور بھی کھا کر تسلی کر لیتا ہے مگر بڑے پھل والے اُس کلپ درخت کو کیا کہنا جس کے سایہ کو بھی حاصل کرنے کے لئے بڑے بڑے لوگ ترستے ہیں۔

اس کا پھل عام طور پر پکا ہی کام میں لایا جاتا ہے۔ ایک ایک پھل کھانے سے زبان و مسوڑھوں کو نقصان پہنچتا ہے لیکن کئی پھل ایک ساتھ کھانے سے زبان اور مسوڑھوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ پکے ہوئے خاص کر بڑے پیلو کے پھلوں کو سکھا کر کھانے سے کشمش جیسے میٹھے لگتے ہیں۔

••••••••••••••••••••

پھُٹ یا پھُوٹ

مختلف نام: مشہور نام بھٹ۔ ہندی پھُٹ، پھُونٹ۔ سنسکرت اُورو، اریوارو، چتر پھلا۔ گجراتی کوٹھی با، چھوڑا۔ بنگالی پھٹی۔ عربی قثا البر۔ فارسی خیار دشتی۔ سندھی چبھڑا، ربھڑی۔ انگریزی کوکومبر موموڑیکا کا (Cucumber Momordica) اور لاطینی میں کوکومس موموریڈیکا کہتے ہیں۔

شناختؔ: اس کی بیل خربوزہ کی مانند ہے۔ یہ فصل خریف میں بویا جاتا ہے۔ پھُٹ پک کر اکثر پھٹ جاتی ہے اس لئے اسے پھوٹ کہتے ہیں۔ یہ گرم خشک دھوپ والے مقامات میں پیدا ہوتی ہے۔ رنگ سبز زردی مائل اور ذائقہ پھیکا ہوتا ہے اس کے پتے گول، کٹے کنارے والے عام طور پر پانچ حصوں میں تقسیم باریک کنگرے دار ہوتے ہیں۔ پھول چھوٹے چھوٹے پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل موٹے، لمبے کچی حالت میں ہرے کالے دھاری دار یا دھبے والے، پکنے پر پیلے و سفید دھاری دار دھبے والے ہوتے ہیں۔ بعض پھل نارنجی رنگ کے بھی ہوتے ہیں۔ یہ پھل ذائقہ میں میٹھے اور کچھ ترشی لئے ہوتے ہیں۔ اس کے بیج عام طور پر کھیرا، ککڑی یا خربوزے کے بیج جیسے ہوتے ہیں۔

یہ ہندوستان میں لگ بھگ سب صوبوں میں ریت ملی زمین والے کھیتوں میں بویا جاتا ہے۔

مزاج: سرد و تر۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: پھٹ میوہ کی صورت میں استعمال ہوتا ہے۔ غذائیت کم۔ گڑ یا کھانڈ ملانے سے اس کے ذائقہ کی اصلاح ہو

Contents

جاتی ہے۔ مدربول ہے۔ پتھری میں اس کی جڑ کو باسی پانی میں ٹھنڈائی کی طرح پیس کر روزانہ سات دن پلاتے ہیں۔ تمباکو سگریٹ پینے والوں کے لئے اس کا پھل مفید ہے۔ کچھ طبیبوں کی رائے میں اس کا زیادہ استعمال بلغمی بخار پیدا کرتا ہے۔

••••••••••••••••••••

پھٹکری

پھٹکری ایک عام سستی اور ہر جگہ پر دستیاب ہو جانے والی چیز ہے۔ ہندوستان کے پرانے وقت کے لوگوں کو پھٹکری کا علم ہے۔ پھٹکری ایک قسم کی معدنی چیز ہے۔ تقریباً ہر گھر میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔

مقام پیدائش: دراصل پھٹکری کافور سے دستیاب ہوا کرتی ہے مگر بعد میں لوگ چند طریقوں سے بنانے لگ گئے ہیں۔ پرانے وقت میں اور موجودہ وقت میں پانی صاف کرنے اور رنگ کو پکا کرنے و کپڑوں کو چھاپنے کے لئے پھٹکری استعمال میں لائی جاتی ہے۔ ہندوستان میں پرانے طریقوں سے پھٹکری تیار کرنے کے کئی کارخانے ہیں۔ سب سے بڑا کارخانہ سندھ ندی کے مغربی کنارے پر کالا باغ جگہ پر ہے۔ جے پور سٹیٹ میں کھیتڑی اور سنگھاڑا کے مقام پر تانبے کی کانوں کے ساتھ ہی پھٹکری کے چھوٹے چھوٹے کارخانے ہیں۔ اس کے علاوہ ممبئی، مدراس اور پنجاب میں بھی پھٹکری کے کارخانے ہیں۔

مختلف نام: اردو پھٹکری- ہندی پھٹکری- پنجابی پھٹکری- گجراتی پھٹکری- مرہٹی ترئی، پھٹکی- فارسی زاج سفید- کرناٹک پھٹکی-عربی زاج شب یمانی- سنسکرت سیٹھی (رنگدا)- لاطینی ایلومینم سلفیٹ اور انگریزی میں ایلم (Alum) کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے اندر ایلومینیم سلفیٹ، پوٹاشیم سلفیٹ، آئرن سلفیٹ وغیرہ اجزاء ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم، خشک یعنی گرم درجہ دوم میں، خشک درجہ سوم میں۔

مقدار خوراک: عام طور پر ایک رتی سے پانچ رتی تک ہے۔ مگر کئی امراض میں دو گرام بھی دی جا سکتی ہے لیکن عام طور پر بریاں (کھیل) کر کے دی جاتی ہے۔

قسمیں: پھٹکری دو قسم کی ہوتی ہے: (1) لال (2) سفید۔

دونوں کے برابر ہی فائدے ہیں اور دونوں ہی ادویات کے استعمال میں آتی ہیں۔ یہ رنگنے کے کام میں بھی آتی ہے اس لئے اسے رنگدا بھی کہتے ہیں

پھٹکری کو شدھ بنانے کا طریقہ: اس کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اچھی قسم کی لال پھٹکری لے کر صاف توے پر کھیل بنا کر استعمال کریں۔

2- اچھے درجہ کی پھٹکری لے کر اسے کڑاہی میں قلعی کی ہوئی کڑچھی ڈال کر اسے ہلاتے رہیں۔ اس کے اندر کا پانی سوکھ جانے پر اسے نیچے اتار لیں۔ پھر اسے پیس کر کپڑ چھان کر کے استعمال کریں۔

اس طرح پھٹکری مندرجہ بالا طریقوں سے شدھ کر کے کام میں لائی جاتی ہے۔

پھٹکری کے آسان طبّی مجربات

اسہال: پھٹکری 20 گرام، افیم 3 گرام۔ دونو کو پیس کر ملا لیں۔ صبح اور شام اس سفوف کو بالکل تھوڑی مقدار میں یعنی ½ چاول صبح اور شام مریض کو پانی کے ساتھ دیں۔ اس سے اسہال میں فائدہ ہوگا۔ اس کے تین گھنٹے بعد اسپغول کی بھوسی کے ساتھ دینے سے پیچش میں فائدہ ہوگا اور خون آنا بھی بند ہو جائے گا۔

پیشاب کی نالی کے زخم: پھٹکری بھنی ہوئی 10 گرام، گیرو 10 گرام، مصری 40 گرام۔ سب ادویات کو پیس کر اس کے سفوف کو 7 گرام کی مقدار میں گائے کے دودھ کے ساتھ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نکسیر: پھٹکری کو کھیل کر کے اس کی نسوار دینے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

دیگر: گائے کے کچے دودھ میں پھٹکری گھول کر سونگھانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اگر پھر بھی خون بند نہ ہو تو پھٹکری پانی میں گھول کر اس میں کپڑا بھگو کر پیشانی پر رکھ دیں۔ پانچ دس منٹ میں خون بند ہو جائے گا۔ ¼ چمچہ چھوٹا پھٹکری پانی میں گھول کر روزانہ پلائیں۔

آنکھ کا درد: لیموں کے رس کے ساتھ کھیل کی ہوئی پھٹکری کا لیپ کرنے سے آنکھ کا درد دور ہو جاتا ہے۔ اسی طرح تین رتی پھٹکری کو 35 گرام گلاب کے پانی میں پیس کر اس کی چند بوندیں آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھوں کی لالی اور کیچڑ آنا ختم ہو جاتا ہے۔

دانت درد: اگر دانت میں سوراخ ہو، درد ہو تو پھٹکری روئی میں رکھ کر سوراخ میں دبا دیں اور رال ٹپکائیں۔ اس سے دانت درد دُور ہو جائے گا۔

دیگر: پھٹکری کا منجن کرنے سے سڑے ہوئے دانتوں کا درد بند ہو جاتا ہے۔

کالی کھانسی: پھٹکری پھول کی ہوئی 4 سے 9 رتی کی مقدار میں دن میں 3 بار دیں۔ اس سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

ہیضہ: آدھے گلاس پانی میں 5 گرام پھٹکری گھول کر پلانے سے ہیضہ کا مریض ٹھیک ہو جائے گا۔

منہ کے چھالے: منہ کے چھالوں کو دور کرنے کے لئے پھٹکری اور چنبیلی کے پتوں کو پانی کے ساتھ جوش دے کر اور

Contents

دیگر: پھٹکری کا پھلا بنا کر اس میں برابر وزن ماجو پھل کا سفوف ملا کر کلیاں کرائیں۔

دانت درد: پھٹکری 10 گرام، موچرس کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا حصہ باقی رہ جائے تو اس پانی سے صبح و شام کلیاں کرائیں۔ اس سے دانت صاف ہو جاتے ہیں اور دانت مضبوط بنتے ہیں۔

کھانسی: بھونی ہوئی پھٹکری میں برابر وزن مصری کا سفوف ملا کر ایک گرام کی مقدار صبح اور شام استعمال کرائیں۔ کھانسی اور دمہ میں فائدہ دیتا ہے۔

اندرونی چوٹ: اندر کی چوٹ لگنے پر پھٹکری 4 گرام کو پیس کر 500 گرام دودھ گائے کے ساتھ پلائیں۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

بچہ دانی کا ڈھیلا پن: پھٹکری کا پھویا بچہ دانی میں تین دن رکھیں اور بچہ دانی کو اندر سے تین بار دھوئیں۔ بچہ دانی سکڑ کر سخت ہو جائے گی یعنی اس کا ڈھیلا پن ختم ہو کر اس میں کساؤ آ جائے گا۔

اولاد نہ ہونا: دن ٹھیک ہونے پر بھی اگر اولاد نہ ہوتی ہو تو روئی کے پھوئے میں پھٹکری لپیٹ کر پانی میں بھگو کر رات کو سوتے وقت بچہ دانی میں رکھیں۔ صبح جب نکالیں گے تو اس روئی پر چاروں طرف دودھ کی کھرچن جمی ہوگی۔ پھویا تب تک رکھیں جب تک حمل نہ ٹھہر جائے۔

مہاسے: بھنی ہوئی پھٹکری اور کالی مرچ برابر وزن پیس لیں اور تھوڑی مقدار میں پانی سے لیپ بنا لیں اور رات کو سوتے وقت چہرے پر لگا کر سو جائیں۔ صبح دھو کر تیل لگائیں۔

سیلان: اس مرض سے عورت کا پورا جسم نچڑ جاتا ہے۔ سفید پھٹکری سیلان کے لئے بہت مفید ہے۔ پھٹکری کو پانی میں گھول کر اس سے اندام نہانی کو دھوئیں اور کیلا چیر کر اس میں ½ گرام پھٹکری بُرک کر رات کو کھلائیں۔ اس سے کسی بھی قسم کا سیلان ٹھیک ہو جائے گا۔

دیگر: امراض سیلان میں ¼ چمچہ پسی ہوئی پھٹکری دن میں 3 بار پانی سے دیں۔ پھٹکری پانی میں ملا کر اندام نہانی کو دھوئیں۔

تھوک میں خون آنا: پھٹکری کھیل کی ہوئی آدھا آدھا گرام کی دس پڑیاں بنا لیں۔ دودھ کے ساتھ صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کرائیں۔ اس سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

امراض چشم: 40 گرام گلاب کے عرق میں ایک گرام پھٹکری گھول کر رکھ لیں۔ دو دو بوند آنکھوں میں دن میں 3-4 بار ڈراپر سے ڈالیں۔ اس سے آنکھوں کی لالی، دکھتی آنکھیں ٹھیک ہو جائیں گی۔

پھٹکری کے آزمودہ مجربات

آفٹر شیو لوشن: داڑھی بنانے کے بعد پھٹکری کی ڈلی چہرے پر گھمانے سے زخم اور چھلن بھی بند ہو جاتے ہیں۔ جو [illegible] نہیں دیتے۔

کھانسی: بھنی ہوئی پھٹکری 10 گرام، بورا کھانڈ 20 گرام۔ دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ اس کی معمولی مقدار صبح اور شام نیم گرم دودھ کے ساتھ لینے سے سوکھی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ اگر تر کھانسی ہو تو دودھ کی جگہ نیم گرم پانی سے استعمال کرائیں۔

سردرد: پھٹکری سرخ 10 گرام، دانہ الائچی خورد 5 گرام۔ دونوں کو علیحدہ علیحدہ پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور ملا کر شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں اور بوقت ضرورت 2 گرام تازہ پانی سے دیں۔ خدا کے فضل و کرم سے آرام آ جائے گا۔

درد شقیقہ: پھٹکری سفید کی ڈلی لے کر ہلدی کی گانٹھ دونوں کو کسی مٹی کے صاف برتن میں ذرا سا پانی ڈال کر پہلے ہلدی پھر پھٹکری کو ہم وزن گھسیں۔ جب خوب گاڑھا سا لیپ بن جائے تو اسے انگلی پر چڑھا کر خدا کا نام لے کر جس طرف درد ہو اس طرف آنکھ میں ڈال دیں۔ درد شقیقہ میں آرام آ جائے گا۔

نسیان: پھٹکری کو ایک دن سالم برہمی کے پانی میں پیس کر ٹکڑیاں بنا کر کوزہ میں ڈال کر اوپر سے بند کر کے دس کوپلوں کی آگ دیں۔ دورتی صبح اور دورتی شام گرم دودھ سے کھلائیں۔ چند دنوں میں آرام آ جائے گا۔

دردکان: پھٹکری بریاں کر کے قدرے کان میں ڈال کر اوپر سے چند قطرے لیموں کے رس کے ڈال دیں یا پیاز کا پانی ڈال دیں۔ دردکان میں آرام آ جائے گا۔

زخم کان: پھٹکری کو باریک پیس کر شہد خالص میں ملائیں اور پھر ململ کے کپڑے کی بتی بنا کر اس دوا میں لت پت کر کے کان میں رکھیں اور دن میں تین بار تبدیل کریں۔ اس سے کان کے زخم تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔

دانت میں درد: اگر دانتوں میں درد ہو تو کیکر کا تازہ چھلکا لے کر اس میں پھٹکری کی ڈلی رکھ کر چبائیں۔ چند بار چبانے سے آرام آ جائے گا۔

ایلم لوشن: پھٹکری (ایلم) دورتی، عرق گلاب ایک اونس۔ دونوں کو ملا کر لوشن بنا لیں اور آنکھوں میں دو تین بار ڈالیں۔ دکھتی آنکھوں کے لئے مفید ہے۔

آیورویدک لوشن: پھٹکری سفید، رسونت شدھ، ہلدی سالم ہر ایک چھ گرام، عرق گلاب آدھی بوتل۔ بوتل میں تمام چیزیں ڈال کر رکھ دیں۔ ایک ہفتہ بعد نتھار کر استعمال کریں۔ اس دوائی میں پھپھوندی نہیں پڑتی اور آنکھوں کے لئے

Contents

مفید ہے۔

حب سیاہ چشم: پھٹکری 14 گرام، افیون 6 گرام، رسونت شدہ 24 گرام، زعفران خالص دو رتی، نیم کے پتے 3 عدد۔

ترکیب: سب کو باریک پیس کر لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر قدرے پانی ملائیں اور لوہے کے دستے سے خوب کھرل کریں۔ پھر آگ پر رکھ کر خشک ہونے پر گولیاں بنالیں اور بوقت ضرورت ایک گولی پوست کے پانی میں یا صاف پانی میں گھس کر آنکھ کے پپوٹوں پر لیپ کریں۔ لیپ صبح اور رات کو کریں۔ آشوب چشم، سرخی چشم اور آنکھ کے درد و ٹیس کے لئے مفید ہے۔

حب سیاہ: پھٹکری 24 گرام، افیون 6 گرام، رسونت 120 گرام، زعفران ایک گرام۔ تمام ادویات کو کھرل کر کے گولی بقدر نخود بنالیں۔ ایک گولی گھس کر پپوٹوں پر لگائیں۔ آشوب چشم، ککرے، درد چشم اور سوجن کے لئے مفید ہے۔

دیسی آئی لوشن: انار دانہ 30 گرام، عرق گلاب 60 گرام۔ رات کو انار دانہ عرق گلاب میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے چھان لیں اور مندرجہ ذیل ادویات ملائیں:

رسونت 18 گرام، پھٹکری سفید بریاں 3 گرام، افیون شدہ ایک گرام، کافور 4 رتی ملا کر رکھ لیں۔ بطور لوشن آنکھ میں ٹپکائیں۔ آشوب چشم، درد چشم اور سرخیٔ آنکھ کے لئے مفید ہے۔

ناخونہ: چاکسو شدہ (چھلے ہوئے)، سنگ بصری، پھٹکری، چینی سفید ہر ایک دو گرام، قلمی شورہ 9 گرام۔ سب ادویہ کو لیموں کے رس میں کھرل کر کے شیاف (بتی) بنا کر اسے ہر روز ناخونہ پر لگائیں۔

دیگر: ہلدی کو آٹے میں لپیٹ کر آگ میں بھبھلا کر نکال کر اس کے برابر پھٹکری بریاں ملا کر سرمہ کی طرح باریک پیس کر سرمہ کی طرح ہلکی مقدار میں ناخونہ پر لگائیں۔

دیگر: پھٹکری بریاں، ہلدی (گانٹھ والی) بریاں، چینی (دانہ دار کھانڈ)، قلمی شورہ، سمندر جھاگ، سب برابر وزن لے کر سرمہ کی طرح باریک پیس کر ہلکی سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

ملتانی ٹوتھ پاؤڈر: چاک خالص 24 گرام، سوڈا بائیکارب 24 گرام، بورک ایسڈ 12 گرام، پھٹکری بریاں 12 گرام، مازو سبز 12 گرام، مرچ سیاہ 6 گرام، عقرقرحا 12 گرام، کافور بھیم سینی 3 گرام، یوکلپٹس آئل دس بوند۔

ترکیب تیاری: سب ادویہ کو باریک پیس کر یوکلپٹس آئل ملا کر محفوظ رکھیں۔ مسواک یا ٹوتھ برش سے دانتوں پر ملیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ تمام امراض دندان کے لئے مفید ہے۔

دیگر آسان فارمولا: پھٹکری بریاں 12 گرام، نمک خوردنی 6 گرام ہر دو کو ملا کر دانتوں پر ملیں۔ دانت اور مسوڑھوں کے درد کے لئے نہایت ہی مفید منجن ہے۔

ملتانی کالا دنت مجن: کوئلہ چھلکا بادام 144 گرام، نمک خوردنی 60 گرام، پھٹکری بریاں 60 گرام، مرچ ... گرام، سب کو باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ روزانہ تھوڑا سا منجن انگلی یا برش سے دانتوں پر مل کر اوپر سے گرم پانی سے کلی کریں۔ دانتوں کے تمام امراض کا آسان علاج ہے۔

آسان منجن: خون کو بند کرنے اور مسوڑھوں کے درد کے لئے نہایت مفید ہے۔ مریض کو خواہ کتنی شدت کا درد کیوں نہ ہو اس منجن کے ملنے سے مریض کو فوراً تسکین ملتی ہے۔

مرچ سیاہ 6 گرام، کافور 6 گرام، یوکلپٹس آئل 20 قطرے، پھٹکری بریاں 12 گرام، سوڈا بائیکارب 12 گرام، چھالیہ سوختہ (جلی ہوئی) 24 گرام، چاک مٹی 48 گرام۔

ترکیب تیاری: ہر دوا کو علیحدہ علیحدہ پیس کر یوکلپٹس آئل ملا لیں۔ بس آسان منجن تیار ہے۔ دونوں وقت دانتوں پر انگلی سے ملیں۔

سیلان: پھٹکری بریاں، مازو بریاں ہر ایک 2 گرام، کتھہ سفید 4 گرام، صاف پانی 750 گرام میں جوش دے کر چھان کر اس پانی سے اندام نہانی کو دھوئیں یا اقاقیہ، پھول انار، سک (چھلکا) انار، مازو سبز ہر ایک 7 گرام، پھٹکری، سنبل الطیب ہر ایک 3 گرام۔

سب ادویات کو باریک پیس کر پھر ایک صاف اور ملائم کپڑے کو پانی میں تر کر کے نچوڑ کر اور دوا کے باریک سفوف سے تر کر کے اندام نہانی میں رکھیں۔ سیلان کے لئے مفید ہے۔

دیگر: سپاری، مغز جامن، موچرس، گوند ڈھاک، مائیں خورد، گل دھاوا، گل انار، پھٹکری ہر ایک 12 گرام، اقاقیہ 3 گرام، ماجو 24 گرام۔

سفوف تیار کریں۔ قبل از.......... باہر سے استعمال کریں۔ یہ دوائی صرف باہر سے ایک چٹکی استعمال کریں۔

بواسیر: ناگ کیسر 2 گرام، پھٹکری لال 3 رتی کو دن میں تین بار پانی سے استعمال کرائیں۔

بچھو کا زہر: پھٹکری گھس کر اس کا لیپ بچھو کے کاٹے مقام پر لگانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

پسینہ: ہاتھ، پاؤں میں پسینہ آتا ہو تو پھٹکری کو پانی میں گھول کر اس سے ہاتھ پاؤں کو دھوئیں۔

ملیریا: پھٹکری ایک گرام، چینی 2 گرام میں ملا کر بخار آنے سے دو گھنٹے پہلے پانی سے دیں۔ اگر قبض ہو تو اُسے دور کرلیں۔

سانپ کا زہر: اس میں زہریلا اثر ہونے سے یہ کئی قسم کے زہروں کے لئے بہت مفید ہے۔ پھٹکری 3 گرام، گھی 100 گرام۔ دونوں کو ملا کر آدھا آدھا گھنٹہ کے وقفہ سے پانچ دس بار پلانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔

دانت کا درد: سفوف پھٹکری لال ایک حصہ، سفوف مولسری دو حصہ۔ دونوں کو ملا کر بطور منجن استعمال کریں۔

Contents

دانت درد دور ہو جائے گا۔

یرقان: پھٹکری بریاں 20 گرام، گل ارمنی 20 گرام، کوزہ مصری 50 گرام۔ تمام کو باریک پیس کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: تین گرام کی مقدار میں شربت بنفشہ کے ساتھ دیں نہایت مفید ہے۔ تیل میں تلی ہوئی چیزوں اور مصالحوں، آلو، چاول، گوبھی، اروی وغیرہ سے پرہیز لازمی ہے۔

پیشاب سے خون آنا: پھٹکری بریاں 3 گرام باریک پیس کر تین پڑیاں بنالیں اور ایک پڑیہ صبح، ایک پڑیہ شام دودھ کی لسی سے دیں۔ پیشاب سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

بواسیر: پھٹکری 100 گرام، مولی کا پانی چھانا ہوا ایک کلو۔ لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب گولی باندھنے کے لائق ہو جائے تو جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی توڑ کر مکھن میں رکھ کر کھلائیں اور اوپر سے 125 گرام گائے کا دہی پلادیں۔ پندرہ دن استعمال کرائیں۔ اس سے ہر طرح کی بواسیر ٹھیک ہو جائے گی۔

جریان: پھٹکری بریاں 10 گرام، گیرو 6 گرام۔ باریک پیس کر رکھیں اور بوقت ضرورت بمقدار ایک گرام دودھ کی لسی سے دیں۔

دیگر: پھٹکری بریاں 10 گرام، ست گلو شدہ 10 گرام۔ باریک پیس لیں۔ خوراک 3 گرام صبح اور 3 گرام شام تازہ پانی سے دیں۔ اس سے چند روز میں پرانے سے پرانا جریان دور ہو جاتا ہے۔

احتلام: پھٹکری بریاں ایک ایک گرام صبح و شام پانی کے ساتھ کھلانا احتلام کے لئے مفید ہے۔

چھاتیوں کو سخت کرنا: پھٹکری 200 گرام، کافور 200 گرام، پوست انار 70 گرام۔ تمام ادویات کو باریک پیس کر مثل مہندی بنالیں اور رات کے وقت پانی میں ملا کر پستانوں پر لیپ کر کے باریک کپڑے سے باندھ دیا کریں۔ چند دنوں کے اندر چھاتیاں بالکل سخت حالت میں ہو جائیں گی آزمودہ ہے۔

گھریلو دانت منجن: پھٹکری بریاں 50 گرام، ماجوپھل 50 گرام، نیم کی نمولی 50 گرام، کتھہ سفید 50 گرام، نیلا تھوتھا بریاں 25 گرام، سیندھا نمک 25 گرام، بڑی الائچی 25 گرام، کافور 25 گرام، مولسری کی چھال 25 گرام، امت مول کی چھال 25 گرام، جائفل 25 گرام، کلنجن 10 گرام، املتاس کے بیج 10 گرام، تیزپات 10 گرام، لونگ 10 گرام، اجوائن کا ست 10 گرام، پیپرمنٹ 10 گرام، چھلکا بادام 500 گرام۔

تیار کرنے کی ترکیب: پھٹکری اور نیلا تھوتھا کو علیحدہ علیحدہ بھون کر سفوف بنالیں۔ املتاس کے بیج، ماجوپھل کو جلا کر راکھ بنائیں۔ شدہ کلے کا سفوف بنائیں۔ بادام کے چھلکوں کو جلا کر راکھ بنالیں۔ مندرجہ بالا سبھی ادویات کو باریک پیس کر چھان لیں اور بعد میں اجوائن کا ست اور پیپرمنٹ اور لونگ کا سفوف ملا کر

سب ادویات کو اکٹھا ملا لیں اور کسی بوتل میں محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت بطور منجن استعمال کریں۔ اسے صبح و شام دونوں وقت استعمال کریں۔

فوائد: منہ سے بو آنا، دانتوں کا سڑنا، کیڑا لگنا، مسوڑھوں میں سوجن، مسوڑھوں سے خون آنا، پائیوریا وغیرہ امراض میں مفید ہے۔ اسے لگاتار چند دن استعمال کرنے سے دانت خوبصورت اور چمکیلے ہو جائیں گے۔

پھٹکری سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ ہڑتال ورقی: پھٹکری سفید 50 گرام، گندھک 50 گرام۔ دونوں کو پیاز کے پانی میں خوب کھرل کر کے ہڑتال ورقیہ 10 گرام ڈلی کے نیچے اوپر دے کر مٹی کے کوزہ میں گل حکمت کر کے $1\frac{1}{4}$ کلو اپلوں کی آگ دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔ کشتہ تیار ہے۔

مقدار خوراک: ایک چاول یا دو چاول بتاشہ میں رکھ کر دیں۔

فوائد: یہ کشتہ اوّل درجہ کا مقوی ہے، سرسام کے لئے بطور نسوار استعمال کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی دس گرام کو پیس کر 20 گرام پھٹکری کے سفوف کے درمیان توے پر رکھ کر نیچے نرم آنچ جلائیں۔ جب یہ طرف پھول جائے تو دوسری طرف بدل دیں۔ جب دونوں حصے پھول جائیں تو اتار کر پیس لیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی سے دو رتی مکھن میں دیں۔

فوائد: چوٹ کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

ت

تارامیرا

مختلف نام: مشہور نام تارامیرا - پنجابی تارامیرا - عربی جرجیر - بنگالی سفید سروں - سنسکرت اُگر گندھا - فارسی ترہ تزک - لاطینی ایروکا سٹیوا (Eruca Sativa) اور انگریزی میں روکٹ (Rocket) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ سرسوں اور رائی کی طرح تیز، تیل دینے والا بیج ہے۔ پودا سرسوں کی طرح ہوتا ہے۔ پھول پیلے، پنجاب، ہریانہ اور یوپی کے علاوہ ہندوستان و پڑوسی ممالک کے کئی صوبوں میں اس کی کھیتی ہوتی ہے اور اس کے بیجوں سے تیل نکالتے ہیں۔ تیل صاف پیلے رنگ کا لگ بھگ 30 فیصدی نکلتا ہے۔ ذائقہ تیز، کڑوا اور رنگ سبزی مائل ہوتا ہے۔ اس کو بغیر صاف کئے تیل کا استعمال زبان پر چھالے کر دیتا ہے۔ اس لئے سرسوں یا تل کے تیل میں ملا کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔

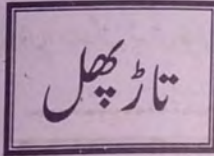
مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: تیز ہونے کی وجہ سے اس کا لیپ سیاہ داغ، چھائیں اور سفید داغ و چھیپ پر لگاتے ہیں۔ اس کے تیل کی مالش کرنے سے خارش دور ہو جاتی ہے اور یہ تیل سستا ہونے کی وجہ سے اسے صاف کر کے کئی علاقوں میں بجائے گھی کے استعمال کرتے ہیں۔

اس کے پتوں کا ساگ دمہ، کھانسی کے لئے مفید ہے۔ اس کا تیل ریاحی امراض کے لئے مفید ہے۔ اس کا استعمال عام طور پر موسم سرما میں ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اس کے تیل کا استعمال صابن بنانے اور موم بتی بنانے میں بھی کام آتا ہے لیکن جسم پر ملنے سے یہ بہت جلن کرتا ہے۔ مختلف قسم کی مرہموں میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی کھلی میں نائیٹروجن زیادہ ہوتا ہے۔ یہ پشوؤں کے لئے بہت طاقتور ہے۔ اس کا کھاد میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ ریاحی امراض میں اس کے تیل کی نیم گرم مالش ہموزن تلی کا تیل ملا کر کرنے سے درد کمر، ٹانگ کا درد، کندھوں و جوڑوں کے درد دور ہو جاتے ہیں۔ تلی کا تیل اور سرسوں کا تیل ملا کر مالش کرنے سے جوئیں بھی مر جاتی ہیں۔ داد وغیرہ پر لگانے میں بھی بہت فائدہ مند ہے۔

•••••••••••••••••

تاڑ پھل

مختلف نام: مشہور نام تاڑ - ہندی تاڑ - سنسکرت تال، لیکھ روپ پتر، ترن راج - بنگالی تال - مرہٹی تاڑ - گجراتی تاڑ - فارسی تال - عربی طار - انگریزی پامیرا پام (Palmyra Palm) - لاطینی بورے سس فلے بیلی فیرا (Borassus Flabellifra)۔

شناخت: تاڑ کا درخت 60 فٹ کے لگ بھگ اونچا ہوتا ہے۔ تاڑ پھل موسم برسات میں پکتے ہیں اور میٹھے ہوتے ہیں۔ یہ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں بہت پایا جاتا ہے۔ کھجور کے درخت کی طرح تاڑ کا درخت بھی مشہور ہے۔ تاڑ کے درخت دو قسم کے پائے جاتے ہیں۔ ایک نر اور دوسرا مادہ۔ نر درخت پر پھل نہیں آتے لیکن مادہ درخت پر پھل لگتے ہیں۔ یہ ان کی شناخت ہے۔ علاوہ ازیں نر میں ڈالیاں نہیں ہوتیں اور وہ ستون کی طرح سیدھا بہت اونچا چلا جاتا ہے۔ جب کہ مادہ درخت میں ناریل کی طرح بڑے بڑے پھل لگتے ہیں جنہیں نروے کہا جاتا ہے۔

اس درخت کو اوپر سے گود لیتے ہیں تو اس میں سے رس ٹپکنے لگتا ہے جسے ایک برتن میں جمع کر لیا جاتا ہے۔ تاڑ کے پتے چار چار فٹ کے لمبے چوڑے ہوتے ہیں جن سے بڑے بڑے پنکھے بنائے جاتے ہیں۔

تاڑی: یعنی تاڑ (تال) کا رس بہت نشیلا ہوتا ہے لیکن جب ترش ہو جائے تو وات اور پت کو دور کرتا ہے۔ تاڑ کے

Contents

نئے پھل کی گری بھی کسی قدر ہلکی نشلی ہوتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے۔ یہ بھی وات پت کو دور کرتی ہے۔

مزاج: سرد وخشک۔

خوراک: بقدر مزاج۔

فوائد: مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔ اس کے ساتھ گڑ کا استعمال لازمی ہے۔ گرمی وفساد خون کو دور کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ "تاڑی" نشہ لاتی ہے۔ مقوی ہے، تاڑی سے بنایا گیا سرکہ ہاضم ہوتا ہے۔ ذائقہ قدرے شیریں ہے لیکن دیر ہضم ہے۔ اونگھ لاتا ہے اور منی پیدا کرتا ہے۔ اس کے مجربات درج ذیل ہیں۔

خرابیٔ خون: پکے تاڑ کے گودے کا رس جلدی امراض کے لئے مزاج کے مطابق دیں۔

پیشاب کی جلن: اس مرض میں تاڑ پھل کا گودا کھانے سے پیشاب کی جلن ورکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

پیٹ کے کیڑے: تاڑ پھل کا رس بقدر ہضم لیں۔ پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

اُنماد: تاڑ کی تازہ تاڑی بقدر مناسب شہد ملا کر استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

مردانہ صحت: تاڑ کے کچے پھل کا رس روزانہ گڑ یا شہد میں ملا کر بقدر مناسب استعمال کرنے سے مردانہ امراض کو فائدہ ہوتا ہے۔

تالمکھانہ

مختلف نام: اردو، ہندی تالمکھانہ۔ سنسکرت اکشوگندھا۔ مرہٹی تالمکھانہ، کولا سنڈا۔ بنگالی کولیا کھارا۔ گجراتی ایکھرو۔ لاطینی آسٹرا کینتھا لانگی فولیا (Astra Cantha Longi Folia) اور انگریزی میں آسٹرا کانتھا (Astera Cantha) کہتے ہیں۔

شناخت: تالمکھانہ کا پودا مرطوب زمین میں اگتا ہے۔ دریا اور جھیل کے کنارے دھان کے کھیتوں میں اکثر پیدا ہوتا ہے۔ اس کا پودا کانٹے دار ہوتا ہے۔ بیج کسی قدر تل سے ملتے جلتے ہوتے ہیں لیکن اس سے موٹے ہوتے ہیں۔ یہ سدا بہار پودا ایک سے تین میٹر بلند ہوتا ہے۔ اس کے پھول آسمانی رنگ کے، شاخیں کثرت سے ایک ہی جڑ سے نکلتی ہیں اور بہت ہی نازک ہوتی ہیں۔ شاخوں میں کانٹے دار گرہیں ہوتی ہیں اور ان کانٹوں کی جڑوں میں ہی بیج نکلتے ہیں۔ علاوہ ازیں ہر گانٹھ سے چھ چھ پتے نکلتے ہیں۔ باہر کے پتے چار سے پانچ انچ تک لمبے ہوتے ہیں اور اندرونی چار پتے $1\frac{1}{2}$ انچ سے زیادہ نہیں بڑھتے۔ اس کے دونوں سرے تیز ہوتے ہیں۔ اس کے پھول شوخ اور لالی لئے ہوئے نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔

کئی پودوں میں سفید رنگ کے پھول بھی دیکھے گئے ہیں۔ یہ پھول ہر ایک گانٹھ پر لگ بھگ 8-8 یا 10-10 کی تعداد میں لگتے ہیں۔ اس کی ڈوڈی $1\frac{1}{3}$ انچ لمبی ہوتی ہے جس میں چار پانچ سے لے کر آٹھ دس تک بیج ہوتے ہیں۔

اس کا بدل ستاور، ثعلب مصری یا تودری ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک کے مرطوب مقامات میں ہر جگہ دستیاب ہے۔

رنگ بھورا اور ذائقہ پھیکا لعابی ہوتا ہے۔

مزاج: سرد وتر۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: پیشاب لانے والا، مقوی اور مفرح ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ مردانہ طاقت اور منی پیدا کرتا ہے۔ سرعت کے لئے مفید ہے۔ طب یونانی میں اس کے بیجوں کا سفوف برابر چینی ملا کر 6 گرام صبح اور 6 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم کھلانے سے جریان واحتلام کو آرام آ جاتا ہے۔ اسے کئی معجونوں اور حلووں میں دوسرے مغزیات کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

طب آیورویدا میں اس کی جڑ کا جوشاندہ جوڑوں کے درد کے لئے پلاتے ہیں۔ مدر بول ہونے کی وجہ سے اسے جلودھر میں بھی استعمال کراتے ہیں۔

تالمکھانہ کے بیج اگر تھوڑی دیر منہ میں رکھے جائیں تو منہ کا لعاب لگنے سے ان پر ایک لیسدار لعاب کی تہہ چڑھ جاتی ہے، جس سے یہ زبان اور تالو کے ساتھ چمٹ جاتے ہیں اور ان سے ایک بہت اچھی خوشبو دماغ کو پہنچتی ہے۔

تالمکھانہ کے آسان وآزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

سفوف تالمکھانہ: تالمکھانہ، گوکھرو، اندر جو شیریں ہر ایک 60 گرام، بیج بند سیاہ، بیج ببل ہر ایک 30 گرام، لہسوڑہ 20 عدد۔

سب دواؤں کو کوٹ چھان کر برابر چینی ملا کر رکھ لیں۔ 6 گرام صبح اور 6 گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم سے دیں۔

جریان، سرعت اور منی کو گاڑھا کرنے کے لئے مفید ہے۔

سفوف سیلان: تالمکھانہ، دارچینی، طباشیر، کشتہ پوست، انڈہ مرغ، چاروں برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ ایک سے دو گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم روزانہ صبح کھلائیں۔

سفوف مولّد شیر (دودھ بڑھانے کے لئے): بیج تالمکھانہ، گری بیج خربوزہ، زیرہ سیاہ، تودرین، بہمن سرخ برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں۔ 5 گرام روزانہ نیم گرم گائے کے دودھ سے دیں۔ غذا بھی مقوی استعمال کرائیں۔

سفوف جریان: گوکھرو، مغز کنول گٹہ، چھلکا درخت گولر، ہر ایک 15 گرام، تالمکھانہ، بیج بند، بیج سروالی، گوند املاک ہر ایک 30 گرام، چینی سفید 300 گرام کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ 10 گرام ہمراہ پانی دیں۔

Contents

سفوف مغلظ: تالمکھانہ، موصلی سفید، موصلی سیاہ، طباشیر، گوکھرو، ثعلب مصری برابر برابر لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ دو گرام ہمراہ نیم گرم دودھ گائے صبح وشام دیں۔ دھات کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ ہر قسم کے جریان ومنی کے پتلاپن کے لئے مفید ہے۔

دیگر: تالمکھانہ، اسگندھ ناگوری، گری بیج کونچ، شقاقل مصری۔ ہرایک برابر وزن لے کر پیس کر برابر چینی ملالیں۔ 10 گرام صبح اور 10 گرام شام کو ہمراہ دودھ گائے استعمال کریں۔ منی کو بڑھانے وجریان کے لئے مفید ہے۔
جن لوگوں کا معدہ کمزور اور ہاضمہ خراب ہو وہ اس منی بڑھانے والی ادویات کو استعمال کرنے سے پہلے اپنا ہاضمہ درست کرلیں۔ (ہری چند ملتانی)

جلودھر: جڑ تالمکھانہ 6 گرام کو 25 گرام پانی میں چار گھنٹے بھگو رکھیں۔ پھر بند برتن میں جوش دیں۔ ایسا جوشاندہ دن میں دو سے تین بار دیں۔ جلودھر کے لئے بہت مفید ہے۔

سفوف جریان: ستاور، موصلی سفید، بیج بند، سمندر سوکھ، سروالی، مغز بیج تمر ہندی، موصلی سنبل، تج، تالمکھانہ، خشخاش سفید، دانہ الائچی کلاں، سنگھاڑا خشک برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا کر صبح وشام 6 گرام سے 9 گرام استعمال کرائیں۔

ستاوری چورن (شارنگدھر): ستاور، گوکھرو، چھال کنگرین، گری بیج کونچ، بیج کنگھی، تالمکھانہ برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ 10 گرام سے 15 گرام کو 400 گرام نیم گرم دودھ میں کھیر بنا کر مصری ملا کر لیں۔ پتلے ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ احتلام، سرعت اور جریان کو دور کرتا ہے۔ مردانہ طاقت پیدا کرتا ہے۔ مردوں کے لئے خاص تحفہ ہے۔ ایک ماہ کے استعمال سے سرعت کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

کثرت احتلام: تال مکھانہ 20 گرام، گوند کیکر 20 گرام، ثعلب مصری 20 گرام، چھلکا اسپغول 60 گرام، چینی 120 گرام۔ پہلی تین ادویات کا باریک سفوف بنالیں اور باقی ادویات کو اس میں اچھی طرح ملالیں۔
5 گرام صبح اور 5 گرام شام نیم گرم دودھ سے دیں۔

سفوف جریان واحتلام: تالمکھانہ، موصلی سیاہ، موصلی سفید، بہمن سرخ، بہمن سفید، ثعلب مصری، گوکھرو، گری بیج کونچ ہرایک دس دس گرام۔ اندر جَو شیریں، مصطگی رومی اصلی، الائچی خورد ہرایک 5 گرام، تخم اُٹنگن 9 گرام، سنگھاڑہ خشک 200 گرام، گری تمر ہندی 3 گرام، چینی سفید تمام ادویات کے برابر۔ سفوف بنالیں۔ پانچ گرام صبح اور پانچ گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔
جریان واحتلام کے لئے مفید ہے۔ منی گاڑھی کرنے کے لئے کامیاب علاج ہے۔ سرعت کے لئے بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ دوران استعمال لال مرچ، مٹھائی، کریلا سے پرہیز کرائیں۔

تالمکھانہ

مختلف نام: مشہور نام تالمکھانہ- ہندی تالمکھانہ- بنگالی کانتا کولیکا، کلیا کھاڑا- سنسکرت کوکلاکھش، اکشوگندھا- گجراتی ایکھرو- مرہٹی وکھرا- لاطینی میں آسٹرا کنتھا لونگی فولیا (Astra Cantha Longi Folia) اور انگریزی میں آسٹرا کنتھا (Astera Cantha) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک کانٹے دار جھاڑی کے مشہور بیج ہیں جو تل سے ملتے جلتے ہیں لیکن تل سے ذرا موٹے ہوتے ہیں۔ یہ سدابہار پودا ایک گز اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں کثرت سے ایک ہی جڑ سے عام طور پر نکلتی ہیں۔ پودے مرطوب زمین میں دریا و جھیل کے کنارے یا دھان کے کھیتوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ پتے لمبے ہوتے ہیں۔ جا بجا گانٹھیں ہوتی ہیں۔ ان گانٹھوں میں سے جو بیج نکلتے ہیں انہیں ہی تالمکھانہ کہتے ہیں اور تالمکھانہ کے نام سے ہی یہ تخم بازار سے عام مل جاتے ہیں۔

مزاج: سرد وتر۔

مقدار خوراک: 5 گرام سے 8 گرام تک۔

فوائد: مقوی، مفرح اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ مردانہ طاقت بڑھاتا ہے اور منی (ویرج) کو گاڑھا کرتا ہے۔ سرعت کے لئے مجرب ہے۔ طب یونانی کے مطابق اس کے بیجوں کا سفوف برابر چینی ملا کر ہمراہ دودھ استعمال کراتے ہیں یا معجون بنا کر جریان، احتلام ومردانہ کمزوری کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ طب آیورویدک کے مطابق اس کی جڑ کا جوشاندہ جوڑوں کے درد واستسقاء میں مفید ہے۔

تالمکھانہ کے آسان وآزمودہ مجربات

سفوف مغلّظ منی: تالمکھانہ، تخم کونچ دونوں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملالیں۔ خوراک 6 گرام سے 10 گرام تک صبح اور شام نیم گرم دودھ سے دیں۔ منی گاڑھا کرنے وسرعت کے لئے مفید ہے۔

سفوف مولّد منی: تالمکھانہ، آسگندھ ناگوری، مغز تخم کونچ، شقاقل مصری، سب برابر وزن لے کر پیس لیں اور ان سب کے برابر چینی یا مصری شامل کریں۔ دس دس گرام یہ سفوف ہمراہ دودھ گائے صبح وشام دیں۔ منی بڑھانے وگاڑھا کرنے میں بہت ہی مفید ہے۔

کثرتِ احتلام: تالمکھانہ، گوند کیکر، ثعلب مصری ہرایک 20 گرام، چھلکا اسپغول 60 گرام، چینی سفید 120 گرام۔ سفوف بنائیں۔ پہلے والی 3 دواؤں اور چینی کو سفوف بنا کر ملالیں۔ اسپغول کو ویسے ملالیں۔ 5 گرام صبح و 5 گرام

Contents

شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ احتلام کی زیادتی کے لئے مفید ہے۔

سفوف سیلان: تالمکھانہ، کشتہ بیضۂ مرغ، دارچینی، طباشیر۔ چاروں برابر برابر لے کران سب کے برابر چینی ملا
لیں اور تین گرام صبح و شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم سے دیں۔

سفوف شیر افزا: تخم تال مکھانہ، گری بیج خربوزہ، زیرہ سفید، تودری سرخ، بہمن لال ہر ایک برابر لے کر سفوف بنا
لیں اور سب کے برابر چینی سفوف کر کے ملالیں۔ خوراک 10 گرام صبح و 10 گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔ یہ
سفوف دودھ کو بڑھاتا ہے اور دودھ کو صاف کرتا ہے۔ مریضہ کو غذا میں دودھ اور پھل استعمال کراتے رہیں۔

سفوف جریان: گوکھرو، گری کنول گٹہ (صاف کی ہوئی)، چھلکا درخت گولر ہر ایک 15 گرام، تخم تالمکھانہ، بیج
بند، تخم سروالی، گوندڈھاک ہر ایک 30 گرام، چینی سفید 330 گرام، کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک 10 گرام صبح،
10 گرام شام ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔ جریان کے لئے از حد مفید ہے۔

سفوف جریان: تالمکھانہ، گوکھرو، ثعلب مصری، موصلی سفید، موصلی سیاہ، طباشیر سب برابر وزن لے کر سفوف
بنائیں اور برابر چینی پیس کر ملالیں۔ خوراک 4 گرام صبح و 4 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ دھات کی خرابی کی اصلاح
کرتا ہے اور رقت کے لئے نافع ہے۔

دیگر: تخم تالمکھانہ، آسگندھ ناگوری، گری بیج کونچ، شقاقل مصری ہر ایک برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ ان سب
ادویات کے برابر مصری شامل کریں۔ دس گرام صبح اور دس گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔ منی گاڑھا کرنے و
مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

جن لوگوں کا معدہ کمزور و ہاضمہ خراب ہو وہ ایسی مغلظ ادویات استعمال نہ کریں، پہلے ہاضمہ کو ٹھیک کرلیں۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

ستاوری چورن (شارنگدھر): تالمکھانہ، ستاور، گوکھرو، بیج کونچ، بیج کنگھی برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔
خوراک 10 سے 15 گرام، دودھ میں کھیر بنا کر مصری ملا کر استعمال کریں۔ پتلے ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ احتلام، سرعت و
جریان کے لئے بہت مفید ہے۔

●●●●●●●●●●●●●●●●

تالیس پتر

مختلف نام: ہندی تالیس پتر۔ سنسکرت تالیس، پتر آڑھیہ۔ عربی تالیس۔ فارسی زرنب۔ گجراتی، مراٹھی، بنگالی
تالیس پتر۔ تامل، تیلگو تالیس پتری، لاطینی ابیز وے بیانا (Abies Webbiana) اور انگریزی میں سلور ف (Silver ...

... کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ ایک چھوٹے سے سدابہار درخت کے خوشبودار پتے ہیں۔ یہ درخت کوہ ہمالیہ کے بلند سلسلے میں
پیدا ہوتا ہے۔ بنگال، آسام اور جنوبی ہندوستان کے ساحل پر ملتا ہے۔ کانگڑہ اور شملہ کے پہاڑوں پر بھی اس کا درخت عام
ہے۔ کالکا تالیس پتر کی بھاری منڈی ہے۔ اردگرد کے پہاڑوں سے یہاں تالیس پتر آ کر پورے ملک میں جاتے ہیں۔
چونکہ اکثر ادویات کے لئے پتے ہی کام میں آتے ہیں اس کے خشک پتے پنساریوں سے عام مل جاتے ہیں۔

شناخت: اس درخت کے پتوں سے زعفران (کیسر) سے ملتی جلتی خوشبو آتی ہے۔ یہ پتے بید کے پتوں سے ملتے
جلتے لمبے اور بیضوی ہوتے ہیں۔ ان کے کسی طرف نوک نہیں ہوتی۔ اس درخت کی لکڑی کمزور اور لال رنگ کی ہوتی ہے۔
اس کے پھول چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں جو ماہ مئی و جون میں گچھوں کی صورت نکلتے ہیں۔ اس کا پھل گول $1\frac{1}{2}$ انچ سے $\frac{3}{4}$
انچ قطر میں ہوتا ہے اور پکنے پر گلابی رنگ لے لیتا ہے۔ پھل کے اندر دس سے پندرہ تک گٹھلیاں ہوتی ہیں۔ رنگ سبزی مائل
زرد، ذائقہ خوشبودار مگر کڑوا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک درجہ دوم۔

خوراک: ایک گرام سے تین گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پتوں میں خاص طور پر سفیکیہ کھار، ست اور ٹیکسین نامی الکلائیڈ ہوتا ہے۔ پتوں میں
ایک اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے۔ درخت میں سے ایک سفید رال بھی نکلتی ہے۔

فوائد: مقوی و مفرح قلب، مقوی اعصاب، کاسر ریاح، قابض اور بلغم خارج کرنے والا ہے۔ اعضائے رئیسہ،
معدہ اور جگر کو طاقت دیتے ہیں۔ بلغمی کھانسی، دمہ اور پٹھوں کے امراض کے علاوہ منہ ٹیڑھا ہو جانے و دھڑ کے مارے جانے
کے عارضہ میں اسے کھلاتے ہیں۔ عام طور پر وید، حکیم بدہضمی، کمزوری، اسہال اور خرابی معدہ کے لئے اس کا استعمال کراتے
ہیں۔ اس کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے پسینہ آتا ہے۔ اس کے سبز پتوں کا پانی نچوڑ کر پانچ بوند ماں کے دودھ میں دینے سے
یا پانی میں ملا کر دودھ پیتے بچوں کو دینے سے دانتوں کے زمانہ میں بچوں کی بدہضمی، دست، پیچش میں مفید ہے۔
خشک پتوں کے جوشاندہ سے غرارے کرنا منہ سے خون آنے پائیوریا اور دانتوں کے درد کو فائدہ مند ہے۔

تالیس پتر کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

کھانسی: تالیس پتر سفوف $\frac{1}{2}$ سے ایک گرام، دن میں ایک یا دو بار خالص شہد میں ملا کر استعمال کریں۔ کھانسی و بلغم
کی زیادتی کو دور کرنے میں بہت مفید ہے۔

کالی کھانسی: تالیس پتر $\frac{1}{2}$ گرام کو 25 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ چار گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں اور نیم گرم
... پلائیں۔

Contents

دمہ: تالیس پتر کا سفوف ایک گرام، بانسہ کے پتوں کا رس 3 گرام، شہد ملا کر دن میں دو سے تین بار دیں۔

دِق: تالیس پتر سفوف ½ گرام، بانسہ کے پتے 5 گرام، سب کو 25 گرام پانی میں چھ گھنٹے بھگو کر رکھیں۔ پھر چھان کر دن میں 2 سے 3 بار پلائیں۔

دیگر: سفوف تالیس پتر، ستو پلادی چورن ایک گرام، شہد کے ساتھ دن میں دو سے تین بار استعمال کرائیں۔

درد پیٹ: تالیس پتر سفوف ½ گرام میں کالا نمک مناسب ملا کر دن میں 2 سے 3 بار دیں۔ آرام ہوگا۔

تالیس پتر کے آیورویدک مجربات

تالیس آدی چورن (چرک سنگھتا): تالیس پتر، الائچی، دار چینی ہر ایک دس دس گرام، مرچ سیاہ 20 گرام، سونٹھ 30 گرام، پپلی 40 گرام، طباشیر اصلی 50 گرام، مصری 320 گرام۔

سب کو باریک پیس کر ملا لیں۔ خوراک 2 گرام سے 5 گرام ہمراہ شہد یا نیم گرم دودھ دیں۔ بلغمی کھانسی، گلے کی خراش، دمہ، دِق کی کھانسی، بخار، بھوک نہ لگنا، غذا سے نفرت، پیٹ کی گیس، بدہضمی میں یہ چورن بہت ہی کامیاب اثر رکھتا ہے۔

جاتی پھل آدی چورن: جائفل، لونگ، الائچی خورد، تیز پات، دار چینی، آملہ (گٹھلی خارج کردہ)، ناگ کیسر، مشک کافور، صندل سفید، تالیس پتر، طباشیر، تل دھوئے ہوئے، تگر، مگھاں، چھلکا ہرڑ پیلی، کلونجی، چھال جڑ چترک، سونٹھ، بابڑنگ، مرچ سیاہ، سب برابر وزن لیں۔

ہر ایک کو علیحدہ علیحدہ سفوف بنا کر ملا لیں اور اس کے برابر سفوف برگ بھنگ ملائیں۔ ایک گرام سے تین گرام شربت انار یا چھاچھ یا موسم کے مطابق شہد ملا کر دن میں تین سے چار بار دیں۔

سنگرہنی کو دور کرنے کے لئے یہ بے حد مفید ہے۔ ہاضمہ کی کمزوری دور کر کے آنتوں کو طاقت دیتا ہے اور پاخانہ باندھ کر لاتا ہے۔ کھانسی، دمہ، غذا سے نفرت، ریاح اور ہضم کے لئے مفید ہے۔

تالیس آدی پاک: تالیس پتر ایک حصہ، کالی مرچ دو حصہ، سونٹھ تین حصہ، طباشیر اصلی چار حصہ، پپلی پانچ حصہ، دار چینی ½ حصہ، چھوٹی الائچی ½ حصہ۔

ان سب کا باریک سفوف کریں۔ پھر پپلی سے آٹھ گنا چینی کی چاشنی میں سب کو ملا کر پاک جما دیں۔ 3 سے 5 گرام تک استعمال کرائیں۔

دمہ، کھانسی، کھانے سے بے رخی، سنگرہنی، تلی کے بڑھ جانے، دست، درد پیٹ کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

دوائے پیچش: تالیس پتر 60 گرام، ہرڑ زرد (پیلی)، سونف، پوست ڈوڈہ، منڈی اور چھلکا انار ہر ایک 12-12 گرام لے کر سب کا باریک سفوف بنا لیں اور کڑاہی میں بھون کر اس میں اندازہ سے کالا نمک ملا کر 5 گرام کی مقدار میں دہی کے ساتھ دن میں دو سے تین بار دیں۔

پیچش کے لئے مفید ہے اور مقعد کے باہر نکلنے کے عارضہ میں بھی لاجواب ہے۔

ترائمان-گل غافث

مختلف نام: ہندی ترائمان- اردو گل غافث- سنسکرت ترائمان- مرہٹی ترائمان- گجراتی ترائمان- لاطینی جینٹیان اکوزوردول۔

شناخت: غافث کراتکت کل کی ایک بوٹی ہے جس کی جڑ و پھول "گل غافث" دوا کے کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں اس کی درآمد فارس (ایران) سے ہوتی ہے۔ دیسی غافث اُسی کی ہندوستانی قسم ہے۔ اسے ہی طب آیوروید کا "ترائمان" کہنا مناسب ہے۔

ترائمان کے پتے کسیلے، کڑوے و قبض کشا ہوتے ہیں اور باؤ گولہ، بواسیر، چکر آنے اور امراض دل میں مفید ہوتے ہیں۔ بلغمی بخار کو بھی آرام پہنچاتے ہیں۔ اس کا ہمیشہ پنچانگ کا ہی استعمال ہوتا ہے۔

ترائمان کے اجزاء میں ملاوٹ بھی ہوتی ہے۔ اس میں اکثر کنگی کی جڑ و پتے ملا دیتے ہیں یا گل بنفشہ کی ملاوٹ ہوتی ہے۔

ترائمان کا پودا کنگی کے پودے سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ ہندوستان میں یہ الموڑہ، نینی تال اور کماؤں کی پہاڑیوں پر زیادہ ہوتا ہے۔ اس کو وہاں لوگ بھی ترائمان کہتے ہیں۔ یہ ہلکا تیز اور بلغمی امراض کو دور کرتا ہے۔ اس کے پھول پیلے ہوتے ہیں اور پانی میں ڈالنے سے پیلا رنگ دیتے ہیں۔

کئی وید، حکیم اسے کنگی کی طرح استعمال کرنے کی صلاح دیتے ہیں اور اس کا رس کنگی کی طرح ہونے کی وجہ سے اسے اسی طرح ہی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تربد (نسوت)

مختلف نام: پنجابی تروی- عربی تربد- اردو نسوت- ہندی نسوت، نشوتھ- گجراتی نسوتر- مراٹھی نسوتر- بنگالی تے اڑی- تامل شودے- تیلگو تیگڑو- ملیالم چیوک، ولی تگڑے- انگریزی ٹرپیٹھ (Turpeth) لاطینی نام اوپیور کیولینا ٹرپیتھم

-(Oper Culina Turpethum)

شناخت: ہندوستان میں عام طور پر سب صوبوں میں یہ بیل ملتی ہے لیکن تین ہزار فٹ کی اونچائی سے زیادہ پر نہیں ہوتی۔ آیورویدگرنتھ بھاؤ پرکاش میں بھی اس کا ذکر ملتا ہے۔ یہ شیر دار سدابہار بیل ہے۔ اس کی جڑ اور تنا کی لکڑی خشک شدہ بازار میں ملتی ہے۔ رنگت گہری خاکستری ہوتی ہے۔ اس کے بیرونی حصہ کو چھیل دیتے ہیں۔ یہی ٹکڑے ''تربد مجوف خراشیدہ'' کے نام سے یونانی وآیورویدک ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

اس کے پتے دو سے چار انچ لمبے ہوتے ہیں۔ نیچے کے حصہ میں پائے جانے والے پتے پان کی طرح ہوتے ہیں۔ پھول تین سے چار انچ برنگ سفید ہوتے ہیں۔ پھل گولائی لئے ہوئے، ایک پھل کے اندر چار بیج ہوتے ہیں۔ بیجوں کا رنگ کالا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ لمبی ٹہنی کی طرح ہوتی ہے۔ سبز حالت میں توڑنے پر دودھ کی طرح سفید سیال نکلتا ہے۔ اس میں جلاب لانے کی طاقت ہوتی ہے۔ اس کی جڑ اور تنا کی لکڑی کا بھی استعمال ہوتا ہے۔

تربد کے سلسلہ میں پرانی عربی طبی کتب میں دو قسمیں بیان کی گئی ہیں۔ ایک سفید اور دوسری سیاہ لیکن موجودہ ریسرچ کے مطابق اس بات کی تصدیق کی گئی ہے کہ تربد کی دو قسمیں نہیں ہیں۔ اس کے علاوہ طبی کتب میں بھی تربد سیاہ کا ذکر نہیں ملتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک سے دو گرام سفوف کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: اس کے زیادہ استعمال سے بے ہوشی، درد، بے چینی اور وہم پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کا استعمال ہمیشہ احتیاط سے کرنا چاہئے۔ مروڑ پیدا نہ کرے۔ اس کے لئے اس کے ساتھ سونٹھ، سونف اور مصری ملا کر دی جاتی ہے تاکہ اس کے برے اثرات پیدا نہ ہوں۔ اس کے لئے اس کو روغن بادام سے چکنا کر کے دے سکتے ہیں یا ہرڑ کے سفوف کے ساتھ بھی دے سکتے ہیں۔

طب یونانی کے مطابق اس کی جڑ کو ہی استعمال کرنا چاہئے اور سفوف کو زیادہ باریک نہیں کرنا چاہئے۔ نہ کپڑے سے چھاننا چاہئے۔ کیونکہ اس طرح یہ معدہ اور آنتوں میں چپک جاتا ہے۔ ہاں اگر معجون میں اسے استعمال کرنا ہو تو اس کو زیادہ باریک پیس کر استعمال میں لانا چاہئے۔ بلغمی امراض کو دور کرتی ہے۔ جسم میں جمے ہوئے بلغم کو پتلا کر کے دست کے راستے نکالتی ہے۔ ہرڑ کالی کے ساتھ اسے دماغی امراض میں اور تنقیہ دماغ میں استعمال کرانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نسوت کے مجربات درج ذیل ہیں:

-1 نسوت 10 گرام، پپلی 20 گرام۔ دونوں کو سفوف کر کے اس میں برابر چینی ملا کر 3 گرام سفوف شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ پیٹ کے تمام امراض اور بلغمی امراض میں مفید ہے۔

-2 نسوت 2 حصہ، پپلی 4 حصہ، ہرڑ 5 حصہ، سب کا سفوف بنا کر برابر گڑ ملا لیں اور چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک سے دو گرام گولیاں ہمراہ پانی دیں۔ قبض دور ہو کر پیٹ کی تکالیف کو آرام آ جاتا ہے۔

-3 تربد سفید، سقمونیا شدہ، مصبر شدہ برابر وزن لے کر پانی کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی روزانہ صبح

نہار منہ کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد تازہ پانی سے دیں۔ دودھ، دہی، لال مرچ اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔

زید سفید، چھلکا ہرڑ کابلی، سونٹھ، مصطگی رومی، عود صلیب ہر ایک چھ گرام، اسطخدوس چھ گرام، ہرڑ سیاہ 12 گرام، آملہ صاف 12 گرام، دار چینی 9 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر روغن بادام خالص میں چرب کر کے چینی سفید 72 گرام شہد خالص 144 گرام۔ دونوں کو 72 گرام عرق سونف میں حل کریں اور حسب دستور قوام بنا کر ادویہ مذکور ملا کر معجون تیار کریں۔ بعد میں کسی چینی کے برتن میں رکھ کر جو میں دبا دیں اور 40 روز بعد نکال کر روزانہ 6 گرام سے 9 گرام تک ہمراہ عرق سونف 12 گرام استعمال کریں۔ مرگی کے عارضہ کے لئے مفید ہے۔

تربد (نسوت) کے پیٹینٹ یونانی مجربات

اطریفل اسطوخودوس: دماغ کے فضلات کو دور کرتا ہے اور سر درد کو زائل کرتا ہے۔ خوراک 12 گرام عرق گاؤزبان سے دیں۔

اطریفل دیدان: پیٹ کے کیڑوں (کیچوے وکدودانہ) کو ہلاک کرتا ہے۔ 9 گرام سے 12 گرام تین دن دے کر پھر ہلکا جلاب دیں۔ اس سے نیم مردہ کیڑے خارج ہوں گے۔

اطریفل ملین: معدہ وامعاء کو تسکین دیتا ہے۔ پرانے سر درد اور دماغی بیماریوں کو زائل کرتا ہے۔ 6 گرام سے 12 گرام رات کو عرق سونف یا نیم گرم پانی سے دیں۔

معجون نجاح: مرگی، اختناق الرحم اور سوداوی امراض میں مفید ہے، 6 گرام سے 12 گرام نیم گرم پانی سے دیں۔

حب ہلیلہ: ہر قسم کے درد سر اور امراض چشم میں مفید ہے۔ دماغ کا تنقیہ کرتی ہے، 6 گرام سے 9 گرام رات کو سوتے وقت ہمراہ عرق سونف 12 گرام دیں۔

طب یونانی کی یہ پیٹنٹ ادویات ہیں۔ انہی ناموں سے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

•••••••••••••••••••

تربوز

مختلف نام: مشہور نام تربوز- ہندی تربوج- پنجابی ہندوانہ، متیرا- فارسی ہندوانہ-تلنگی ترپجم- لاطینی ککر بٹا سٹرولس (Cucurbeta Citrullus)- سٹرس ولگرس (Citrus Vulgaris) اور انگریزی میں واٹر میلن (Water Melon) مسک میلن (Musk Melon) کہتے ہیں۔

Contents

لگ بھگ ہر جگہ ملتا ہے۔ ریگستان میں زیادہ ہوتا ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں تمام موسم گرما اور برسات میں ملتا ہے۔

شناخت: مشہور چیز ہے۔ اس کی بیل زمین پر بچھی ہوتی ہے۔ پتے تمہ (حنظل) کے پتوں کی مانند کٹے پھٹے مگر اس سے قدرے بڑے، رنگت میں سفیدی مائل سبز، پھول سفیدی آمیز زرد، پھل گہرا سبز، بعض پر دھاریاں ہوتی ہیں۔ بیج لال، سفید اور کالے رنگ کے کچا پھل پھیکا، پکا میٹھا۔ بہترین وہ ہے، جو میٹھا اور بے ریشہ ہو۔ پھل کا وزن عام طور پر ایک کلو سے پندرہ کلو تک ہوتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ کے اول میں سرد اور آخر میں تر اور بیج دوسرے درجہ میں سرد تر۔ سرد مزاجوں کے لئے نقصان کرتا ہے۔ اکثر پیٹھا اس کا بدل ہے۔

مقدار خوراک: مغز بقدر ضرورت و برداشت، بیج 6 گرام سے 10 گرام تک دے سکتے ہیں۔

فوائد: ملین، مسکن تشنگی، دافع حرارت وحدت خون، مولد خون، مدر بول، امراض سوداوی، صفراوی، تپ محرقہ، یرقان وغیرہ کا دافع، خارش تر و خشک، پتھری گردہ و مثانہ میں مفید ہے۔

خفقان: تربوز کا پانی 250 گرام، برابر دودھ گائے اور 25 گرام چینی ملا کر ایک سفید بوتل میں بھر کر چاندنی میں رکھیں اور صبح مریض کو پلائیں۔ اکیس روز کے استعمال سے وسواس اور خفقان کم ہو جائے گا۔

دل کی دھڑکن: تربوز کو ململ کے کپڑے سے چھان کر پانی حاصل کریں اور اس میں قدرے مصری ملا کر پلائیں۔ دردسر گرمی اور دل کی دھڑکن کے لئے مفید ہے۔

پتھری اور گردہ و مثانہ: تربوز کا گودا 12 گرام کو ½ کلو پانی میں گھوٹ کر چینی ملا کر پلائیں۔ پتھری گردہ و مثانہ کے لئے مفید ہے۔ دماغی گرمی بھی دور ہوتی ہے۔

پرانا بخار: گودہ تربوز 100 گرام، گودہ کھیرا، بیج کاسنی، گلو سبز، بید سادہ کے پتے ہر ایک 250 گرام، بیج پالک، بیج خرفہ، بیج کاہو، گودہ کدو، بیج پیٹھا، برادہ صندل، آلو بخارا، پھول نیلوفر ہر ایک سو گرام۔ کوٹنے والی ادویہ کو نیم کوب کر کے رات کو چار کلو پانی میں بھگو دیں اور صبح عرق گلو تازہ ایک کلو، عرق کاسنی ایک کلو، عرق برگ پالک ایک کلو، پیٹھا کا پانی ایک کلو، کدو کا پانی ایک کلو ملائیں۔ طباشیر 12 گرام، بورہ صندل سفید 25 گرام۔ ان سب کا عرق نکال لیں۔

خوراک: 10 گرام سے 20 گرام تک صبح و شام پلائیں۔ پرانے بخار کے لئے مفید ہے۔

تربوز سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ شنگرف سفید: شنگرف 12 گرام کی ایک سالم ڈلی کو تربوز پکے میں جو چار یا پانچ کلو کا ہو، داخل کر کے اس

... آلودہ پارچات اس قدر لپیٹیں کہ دو انگل موٹائی ہو جائے۔ گل حکمت کر کے خشک کر لیں اور ہوا سے محفوظ جگہ پر 25 کوپلوں کی آگ دیں۔ اس وقت کٹی ہوئی طرف اوپر رہے۔ ایک ہی آگ میں سفید کشتہ ہو جائے۔ ورنہ دوبارہ عمل کریں۔

شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے موسم سرما کا تحفہ ہے۔ خوراک آدھی سے ایک رتی ایک ہفتہ تک پانی میں دیں۔

کشتہ فولاد: ایک بڑے پکے تربوز کے اوپر سے ایک ٹکڑا چاقو سے کاٹ کر اس میں 50 گرام فولاد مصفی (شدھ) باریک کر کے بھر دیں اور اسی ٹکڑے سے بند کر کے کسی جگہ احتیاط سے رکھ دیں۔ یہاں تک کہ پڑا پڑا خشک ہو جائے۔ خشک ہونے کے بعد فولاد کو نکال لیں۔ نہایت عمدہ کشتہ برآمد ہوگا۔ اب اسے پیس کر رکھ لیں۔

خوراک: ایک رتی مکھن میں رکھ کر استعمال کرائیں۔ بدن میں خون پیدا کر کے چاق و چوبند کرتا ہے۔

....

ترپھلہ

مختلف نام: ترپھلہ تین دواؤں کا مرکب، جو تینوں پھل کی قسم کے ہیں۔ ہندوستانی دواؤں میں ایک مشہور عام نہایت سستی، ہر جگہ ملنے والی چیز ہے۔ آیورویدک اور یونانی کے بے شمار مرکبات میں کام آنے والی۔ سچ پوچھو تو یہ چیز دیسی دواؤں کی ریڑھ کی ہڈی کہی جائے تو مبالغہ نہ ہوگا۔ یہ تینوں چیزیں ہیں: ہرڑ زرد، بہیڑا اور آملہ۔ تینوں پھلوں کی بغیر گٹھلی الگ کی ہوئی برابر وزن میں ترپھلہ کہلاتا ہے۔

مزاج: تاثیر معتدل، خون کو صاف کرنے والی ہے۔

فوائد: ترپھلہ کی تینوں ادویات معدہ، جگر، دل، دماغ اور پھیپھڑوں کو تقویت دیتی ہے۔ نئے پرانے ہر قسم کے بخار کو دور کرنے والی، بھوک بڑھانے، قبض دور کرنے والی، نزلہ، زکام، کھانسی اور سر درد کو کلیتاً فائدہ دینے والی، آنکھوں کی روشنی بڑھانے والی، اس کے علاوہ اور بہت سی نئی پرانی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ ساتھ ہی اس کی سب سے بڑی خوبی یہ کہ اگر بغیر پوری تشخیص مرض کے بھی دی جائے تب بھی کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں۔ اگر حالت مرض میں استعمال کریں تو صحت بحال ہو۔ اگر حالت صحت میں استعمال کریں تو صحت کی حفاظت کرے۔ غرضیکہ یہ دوائی ہمارے ملک میں ایک بہت اچھی اور فائدہ مند ہے۔

مقام پیدائش: ترپھلہ ہمارے نزدیکی کوہ شوالک پہاڑیوں میں باافراط ملتا ہے۔ یہاں جنگل کے نزدیکی گوجر

لوگ اپنے گھروں میں موجود رکھتے ہیں اور نصف کے قریب بیماریوں کا اس کے ذریعہ گھریلو طور پر کامیاب علاج کر لیتے ہیں۔ بعض جگہ ان تینوں چیزوں کے درخت باغوں اور کھیتوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ پنساری لوگ عموماً اسے ہر جگہ رکھتے ہیں۔ ہم نے اس کے مندرجہ ذیل مرکبات آزمائے ہیں۔
ترپھلہ کے مندرجہ ذیل آزمودہ مجربات ملاحظہ فرمائیں:

معجون ترپھلہ: ترپھلہ تازہ باریک شدہ 400 گرام، شہد خالص 400 گرام میں ملا کر معجون بنالیں۔ خوراک 10 گرام دونوں وقت ہمراہ پانی، پورے چالیس دن استعمال کریں۔ اچار، کھٹائی اور دیگر بادی، ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔
دائمی سردرد، نزلہ، زکام اور دوران سر کو مفید ہے۔

جوشاندہ ترپھلہ: ترپھلہ نیم کوفتہ 20 گرام، برادہ شیشم سرخ 5 گرام، گلوئے سبز 10 گرام، رات کو 200 گرام گرم پانی میں بھگو کر صبح اتنا جوش دیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ مل چھان کر 10 گرام شہد ملا کر پی لیں۔ اسی طرح بھگو کر شام کو پورے اکیس دن استعمال کر کے پھر اسی میں برگ سناء 10 گرام اور پھول گلاب 5 گرام شامل کر کے دو یوم جلاب لیں۔ اس کے استعمال سے کھجلی، خارش، پھوڑے، پھنسیاں اور دیگر خرابی خون کی بیماریاں مکمل طور پر دور ہوتی ہیں۔ اچار، کھٹائی، لال مرچ، بینگن، کریلا، انڈہ، گوشت، گرم مصالحہ وغیرہ مت کھائیں۔ اس کے استعمال سے سالہا سال تک خرابی خون کی تکلیف نزدیک نہ آئے گی۔ کمزور مریضوں کو مقدار خوراک بلحاظ مزاج و عمر دیں۔

سفوف ترپھلہ: ترپھلہ باریک شدہ 110 گرام، نمک سیاہ 25 گرام، نوشادر 5 گرام، اجوائن دیسی 50 گرام۔ ادویات کو کوٹ پیس کر 3 گرام سے 5 گرام خوراک ہمراہ گرم پانی دیں۔
درد پیٹ، ریحی بدہضمی، کمی بھوک، اپھارہ وغیرہ جملہ ریحی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے۔ اگر بدہضمی سے جلاب لگے ہوں۔ ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ ٹھنڈی اور دیر ہضم چیزیں مثلاً چاول، کھیر، پکوان، چھاچھ، آلو وغیرہ نہ دیں۔

دیگر: ترپھلہ 200 گرام، اسطوخودوس 50 گرام، ملیٹھی 20 گرام، کلنجن 20 گرام، سونٹھ 10 گرام۔ تمام چیزوں کو باریک کوٹ پیس کر دو چند شہد ملا کر معجون بنا کر کسی مرتبان میں رکھیں۔ خوراک 6 سے 10 گرام بکری کے گرم دودھ یا پھر گرم پانی کے ہمراہ دونوں وقت استعمال کریں۔
پرانی کھانسی، پرانا بخار اور دائمی نزلہ کو بہت آرام ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ دمہ کو بھی مفید ہے۔ بادی، ترش اور دیر ہضم چیزوں کا کم از کم چالیس دن تک استعمال نہ کریں۔

آنکھوں کی کمزوری: ترپھلہ 30 گرام نیم کوفتہ رات کو گرم پانی 200 گرام میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر ایک دو گھونٹ اس کے پی لیں اور باقی کی کچھ دیر منہ میں رکھ کر کلیاں کریں۔ اس کے استعمال سے منہ کے چھالے اچھے ہوتے ہیں۔ لال مرچ، لہسن، پیاز، گرم مصالحہ چھوڑ دیں۔ نیز اسی سے آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے اور آرام آ جاتا ہے۔

نزلہ و زکام: ترپھلہ 200 گرام، کھانڈ دیسی 70 گرام۔ ترپھلہ باریک کوٹ پیس کر پھر کھانڈ ملا کر رکھ لیں۔ خوراک 5 سے 10 گرام دونوں وقت ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔ اس کے متواتر استعمال سے آنکھیں دکھنا، سردرد رہنا اور نزلہ، زکام دور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔ پیٹ کی خرابیاں رفع کرتا ہے اور حالت صحت میں ہر قسم کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ نیز جریان تک کو مفید ہے۔

آنکھوں کے امراض: ترپھلہ (ہرڑ، بہیڑہ، آملہ) تینوں کا چھلکا برابر برابر لے کر کوٹ پیس کر چھان لیں اور پانی کی مدد سے بقدر نخود گولیاں بنالیں اور خشک کر لیں۔ ایک گولی پانی یا عرق گلاب 10 گرام میں گھس کر صاف کپڑے سے چھان کر ایک یا دو بوند ڈالیں۔ آنکھوں کے بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے اور آشوب چشم کے لئے مفید ہے۔

ترپھلہ ایک رسائن (چرک سنگھتا): ترپھلہ کا 3 سے 5 گرام سفوف دودھ یا نیم گرم پانی میں شہد کے ساتھ استعمال مشہور آیوروید گرنتھ چرک سنگھتا کے مطابق رسائن ہے۔ دائمی قبض، بواسیر، آنکھوں کی کمزوری، دماغی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ ترپھلا ماں کے دودھ کی طرح بے ضرر ہے۔ تازندگی استعمال کرنے سے جسم کا یا کلپ ہو جاتا ہے۔

نوٹ: آملہ کے بالتفصیل بیان کے لئے (جڑی بوٹیوں کی اسی کتاب کے ابتدائی اوراق ملاحظہ فرمائیں) اور ہرڑ، بہیڑہ، آملہ کے علیحدہ علیحدہ بالتفصیل بیان کے لئے اسی کتاب میں اُن کی جگہ پر ملاحظہ فرمائیں۔ یہ کتاب ملک بک ڈپو اُردو بازار لاہور سے رعایتی قیمت پر ملتی ہے۔
2۔ ترپھلہ کے مرکبات اور مجربات سے تب ہی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے جب انہیں لگاتار استعمال کیا جائے۔

ترڑی

مقام پیدائش: ہمالیہ کے ترائی والے علاقوں میں تین ہزار سے سات ہزار فٹ کی بلندی پر پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: اس کا مشہور نام ترڑی ہے اور ہندی اردو میں بھی اسے ترڑی کے نام سے ہی جانا جاتا ہے۔

شناخت: جنوری سے اپریل تک گھنے جنگلوں میں ان دنوں درختوں پر دوچھبہ کی شکل والے پتوں کی بیل دیکھنے کو ملتی ہے۔ ٹھیک اسی کے تنے کے نیچے گڑھا کھود کر چھلکے کے ساتھ ہی ترڑی پائی جاتی ہے۔ ترڑی اکھاڑنے کے لئے چار پانچ فٹ گہرا گڑھا کھود کر نکالا جاتا ہے اور نیچے یہ گچھے کی شکل میں پائی جاتی ہے۔ اسے نکالتے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ یہ بہت نازک ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں معدنی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اگر یہ لال رنگ کی مٹی میں ملتے تو اس میں [illegible] کے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ آئرن کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

Contents

ذائقہ: اس کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے۔

قسمیں: ترڑی دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک لمبی اور دوسری لمبی تو ہوتی ہے مگر مڑی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ بھی اکو دو ہی قسم کا ہوتا ہے۔ ایک مٹی جیسا اور دوسرا بھورا۔ مگر درمیانہ رنگ سفید ہی ہوتا ہے۔

قدرت کا کھیل بھی عجیب وغریب ہے۔ اسے بویا نہیں جاتا بلکہ یہ قدرتی طور پر جنگلوں میں خودرو ہی پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: اس کا مزاج ٹھنڈا ہوتا ہے۔

فوائد: اس کا استعمال پرانے زمانے سے ہی سبزی کے طور پر کندمول سمجھ کر کیا جاتا ہے۔ اس کا اچار بڑا ہی خوش ذائقہ بنتا ہے۔

زیادہ تر اس کی سبزی بنانے کے لئے دوسری سبزیوں کے برابر ترکیب استعمال میں لائی جاتی ہے۔ اسے پہلے ابالا جاتا ہے اور بعد میں کھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ابالنے کے بعد اس میں ذائقہ کے مطابق مرچ مصالحے ملائے جاتے ہیں۔ ایک بات ضرور یاد رکھنی چاہئے کہ اسے دھیمی آگ پر ہی پکانا چاہئے۔

ترڑی کی کھیتی نہیں کی جاتی ہے لیکن یہ موسم کے دوران بازار میں مل جاتی ہے۔ قدرتی طور پر جنگلی ترڑی کو لوگ اکٹھا کر کے بازاروں میں مہیا کرتے ہیں۔ یہ ایک طاقت دینے والی سبزی ہے۔ اگر ہاضمہ کی طاقت بگڑ جائے تو ترڑی کا استعمال کرنا چاہئے۔ یہ جسم میں معدنی اجزاء کی کمی کو پورا کرتی ہے اور نہایت مفید چیز ہے۔

•••••••••••••••••••••

پرانے ناپ تول کی نئے میں تبدیلی

طب یونانی و آیورویدک کی تمام پرانی کتب میں سارے ناپ تول، سیر، تولہ، رتی میں ہیں۔ اس لئے ویدوں و حکیموں اور عام شائقین کو ادویات بنانے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان کی سہولت کے لئے ایک آسان نقشہ درج ذیل ہے۔ قارئین اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ایک سیر	=	16 چھٹانک	=	1000 گرام
ایک چھٹانک	=	5 تولہ	=	60 گرام
ایک تولہ	=	12 ماشے	=	12 گرام
ایک ماشہ	=	8 رتی	=	1 گرام
ایک رتی	=	2 گرین		

ایک پونڈ	=	16 اونس
ایک اونس	=	8 ڈرام
ایک ڈرام	=	60 منم
ایک گرام	=	15 گرین یا منم
ایک گرین	=	1 منم (بوند)

تِرکُٹا

مختلف نام: سونٹھ، پپلی اور کالی مرچ ان تینوں کے مجموعے کو "ترکٹا" کہتے ہیں۔ کٹوترک، تیرکٹو، ترپوشن اور دیوش سب ترکٹے کے سنسکرت نام ہیں۔

فوائد: حرارت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ دمہ، کھانسی، بلغمی امراض، معدہ کے امراض اور زکام کو دور کرتا ہے۔ آیوروید کا مشہور مرکب ہے۔ موٹاپا کم کرنے اور پیٹ کی گیس کے لئے بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: ½ سے ایک گرام تک۔

•••••••••••••••••••••

تُرنجبین

مختلف نام: مشہور نام ترنجبین - ہندی شکر جواسا بہ اور انگریزی میں منا (Manna) کہتے ہیں۔

شناخت: ترنجبین شکر جواسایہ کے پودوں کی رطوبت ہے۔ جو ان سے رس کر شبنم کے قطروں کی شکل میں جم جاتی ہے۔ یہ بھورے رنگ کے گول گول دانے ہوتے ہیں۔ رنگ سفید زردی مائل ہوتا ہے اور ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ یہ عرب ممالک، خراسان و شام وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ بازار میں یہ اس نام سے دستیاب ہوتا ہے۔

مزاج: معتدل بہ حرارت۔

مقدار خوراک: 12 گرام سے 30 گرام تک۔ بچوں کو بلحاظ عمر دیں۔

فوائد: قبض کھولتا ہے۔ صفرا کا مسہل ہے۔ چھوٹے بچوں اور نازک مزاج مریضوں کے لئے بہترین قبض کشا دوا ہے۔ جلاب لانے والی ادویات کے اثر کو تیز کرنے کے لئے اسے شامل کرتے ہیں۔ آگ پر جوش دینے سے اس کا اثر کمزور ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس کو علیحدہ پانی میں بھگو کر مل چھان کر مشروب میں شامل کیا جاتا ہے۔

جنم گھٹی: گاؤزبان کے پتے، گل بنفشہ، ملیٹھی (چھلی ہوئی) منقیٰ (دانے نکال کر) عناب، پھول گلاب، سناء کے پتے سب ایک ایک گرام۔

Contents

ان سب کو 25 گرام پانی میں جوش دے کر گرم گرم حالت میں ترنجبین چھ گرام، گودا املتاس چھ گرام بھگو کر حل کریں اور صاف کر کے بچہ کو ½ سے ایک چمچ پلائیں۔ ہر چار گھنٹہ بعد دیں۔ چھوٹے بچوں کے ہر قسم کے قبض اور تمام امراض اطفال میں مفید ہے۔

....

تِل۔ کُنجد

مختلف نام: اردو میں تل۔ ہندی تل۔ سنسکرت تل۔ گجراتی تل۔ بنگالی تل گاچھ۔ مرہٹی تل۔ فارسی کُنجد۔ عربی سمسم۔ لاطینی سیسامم انڈی کم (Sesamom Indicom Linn) اور انگریزی میں سی سامم (Seasamum)۔

شناخت: مشہور روغنی بیج ہیں۔ ہر سال فصل پر سارے ہندوستان میں اس کے پودوں کی کاشت ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک میٹر کے لگ بھگ ہوتا ہے جس میں کنول جیسا پھول لگتا ہے جو سوکھ کر اوپر سے پھٹ جاتا ہے جس میں چھوٹے چھوٹے بیضوی کالے اور سفید بیج نکلتے ہیں۔ طبی نقطۂ نظر سے سیاہ تل زیادہ مفید ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم و تر۔

مقدار خوراک: 6 گرام سے 10 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: تلوں میں اجزائے لحمیہ (پروٹین) 28 فیصد، اجزاء نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) 25 فیصد، اجزاء شحمیہ (فیٹ) 43 فیصد، حیاتین (وٹامن) اے و بی اچھی خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ تلوں میں لوہا و کیلشیم بھی ہوتا ہے۔ اس میں تیل کی مقدار 48 فیصدی پائی جاتی ہے۔ دماغ کے اعصاب اور عضلات کو طاقت دینے کے لئے لیسی تھین بھی تل میں پایا جاتا ہے۔

فوائد: چونکہ یہ دیر ہضم ہوتے ہیں اس لئے اس کی اصلاح ان کو بھون کر شہد خالص یا قند سفید ملا کر کی جاتی ہے تاکہ یہ جلد ہضم ہو سکیں۔

تندرستی دینے کے علاوہ اس سے بنائی ہوئی چیزیں ذائقہ دار اور دل لبھاتی ہیں۔ سردی کے دنوں میں تل کا تیل جسے روغن کنجد کہتے ہیں اور تیل سے بنی مختلف غذاؤں کا استعمال کرنا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس موسم میں تقریباً دس گرام تل گڑ کے ساتھ پابندی سے کھانا صحت مند رکھتا ہے۔ ان کو چبانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ کالا تل بہت ہی مفید ہے لہٰذا یہ دوا کے لئے زیادہ مستعمل ہے۔

سفید تل اپنے افعال و خواص کے پیش نظر درمیانی درجہ رکھتا ہے اور ان سے تیل نکالا جاتا ہے۔ لال تل کم درجہ کا موثر ہے جسے زیادہ تر غذاؤں میں استعمال کرتے ہیں۔ مثلاً گجک، ریوڑی، برفی، کیک، لڈو اور بسکٹ وغیرہ میں استعمال کرتے

ہیں۔ آیورویدک میں تل کے تیل کی تعریف کی گئی ہے اور واگ بھٹ میں لکھا ہے کہ ہر روز مالش کرنے سے بڑھاپا، تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

یونانی طب کے نظریہ سے بھی یہ مسمن بدن (بدن کو موٹا کرنے والا)، مقوی، محلل اورام (ورم کو تحلیل کرنے والا)، حابس خون بواسیر (بواسیر کے خون کو روکنے والا)، مرطب اور ملین جلد ہے (کھال کو تر اور نرم کرنے والا)۔

تل مقوی ہونے کی وجہ سے معاجین میں شامل کئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ شکر، خشخاش اور مغز بادام کے ہمراہ کھلانے سے بھی قوت بڑھتی ہے۔ نظام ہضم کو درست رکھنے کے لئے تلوں کی خاص اہمیت ہے۔ اس کے لگاتار اور مسلسل استعمال کرنے سے بھوک اچھی لگتی ہے۔ پرانے قبض کو دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ چڑچڑاپن، عصبی کمزوری، کمی یادداشت اور دماغی خلل اور تھکاوٹ کی شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ عصبی کمزوری کو دور کرنے اور مقوی ہونے کی وجہ سے اسے بچوں کو سوتے میں پیشاب کرنے کی شکایت میں ایک حصہ اجوائن، دو حصہ کالے تل اور چار حصہ گڑ کے ساتھ کھلانے سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔

ورموں کو تحلیل کرنے کے لئے ان کا ضماد کیا جاتا ہے۔ امراض سینہ مثلاً دمہ، کھانسی اور حلق کی خشکی دور کرنے کے لئے شہد میں ملا کر بطور لعوق چٹاتے ہیں۔ گٹھیا اور پیروں میں ٹھنڈک زیادہ محسوس ہونے کی صورت میں کالے تل خاص طور پر مفید ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں ان کا استعمال گڑ کے ساتھ کرنے سے دل اور دماغ کو طاقت پہنچتی ہے۔ جسم تندرست رہتا ہے اور چہرے پر چمک آتی ہے۔

جن لوگوں کے بال سفید ہو گئے ہوں یا جھڑتے ہوں، انہیں تل کا خاص طور پر استعمال کرنا چاہئے۔ تلوں کے پودے کے پتوں اور جڑ کے جوشاندہ سے سر کو دھونا اور تل کے تیل کی مالش مفید ہے۔

مرطب اور ملین جلد ہونے کی وجہ سے بدن کی خشکی اور خارش کو زائل کرنے کے لئے بدن پر اس کی مالش کرتے ہیں۔ اعضاء کو گرمی پہنچانے اور دردوں کو ساکن کرنے کے لئے مناسب ادویہ ملا کر فالج، لقوہ، وجع المفاصل وغیرہ میں بھی ملتے ہیں تاکہ دواؤں کے نفوذ کرانے میں امداد کرے۔ تلوں کے تیل کو گھی کے مانند غذاؤں میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

چینی، گری بادام، کھوپرا اور تل کھانے سے بدن موٹا ہوتا ہے اور مردانہ طاقت بنتی ہے۔ بالوں کو بڑھانے کے لئے سر کو دھو کر تلوں کا تیل سر میں لگاتے ہیں۔

تلوں کا تیل گھی کی طرح غذاؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ مردانہ کمزوری کو دور کرتا ہے۔ اس کے پتے پلٹس کا کام کرتے ہیں۔

تلوں کو شہد میں ملا کر بطور لعوق چٹایا جاتا ہے جو امراض سینہ میں مفید ہے۔ ریوڑی اور گزک جو تلوں سے بنائے جاتے ہیں ان کے کھانے سے بچوں کی بستر پر پیشاب کرنے کی عادت دور ہو جاتی ہے۔

تلوں کو دھو کر برابر وزن گری بادام شیریں اور خشخاش کے ساتھ کوٹ کر سب کے برابر چینی سفید ملا کر 10 گرام سے 20 گرام دودھ نیم گرم سے استعمال کریں۔ 21 دن کے استعمال سے مردانہ کمزوری دور ہو جائے گی۔

Contents

تل کے لڈو: سردیوں کے موسم میں انسانی جسم باہر سے ٹھنڈا اور اندر سے گرم ہو جاتا ہے۔ دراصل موسم سرما کا مقابلہ کرنے کے لئے بدن سے خارج ہونے والے تھوک، پیشاب اور سانس سے گرم بخارات اٹھتے ہیں۔ یہ بخارات اس لئے خارج ہوتے ہیں کہ ہمارے جسم کے لئے بجلی اور حرارت پیدا کرنے والے جلد کے مسامات کافی حد تک بند کر دیئے جاتے ہیں۔

ہمارے پیٹ کے اندر جگہ جگہ کام کرنے والی مشینری کا جال بچھا ہوا ہے۔ یہ مشینری چھوٹی بڑی آگ کی بھٹیوں کی شکل میں کافی مقدار میں خون اور چربی بنا بنا کر جسم کو مضبوط اور گرم بنانے کا کام جاری رکھتی ہے۔

جس طرح انسانی جسم کے اندرونی کارخانے کے برابر چلتے رہنے سے بدن کی ٹوٹ پھوٹ اور مرمت کا سلسلہ قدرتی طور پر چلتا رہتا ہے اسی طرح ہر موسم میں کچھ اعضاء کو موسم کے اعتبار سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر موسم سرما میں درجہ حرارت گر جانے کے سبب ہمارے گردوں اور مثانے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے کیونکہ ہمیں پسینہ کم اور پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے۔ اس لئے سردی میں بچے، بوڑھے اور جوان اکثر پریشان رہنے لگتے ہیں۔ کسی کو سردیوں میں اعصابی درد تنگ کرنے لگتے ہیں۔ کسی کے ہاتھ پیر کانپنے لگتے ہیں۔ کچھ کا بدن سن ہونے لگتا ہے۔ کوئی جلد جلد پیشاب کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ اکثر کچھ افراد رات کو بار بار پیشاب آنے کی وجہ سے نیند کو ترس جاتے ہیں۔ عموماً چھوٹے بچے رات کو بستر میں بار بار پیشاب کر کے والدین کو مشکل میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

دراصل یہ سب گردوں اور مثانے کی کمزوری کے سبب ہوتا ہے۔ اگر مثانہ اور گردے مضبوط ہوں یا ان کے گرد چربی کی تہہ جمی ہو۔ اعصاب کو طاقتور بنانے، قبض دور کر کے معدہ اور آنتوں کو ہلکا پھلکا رکھنے یا ہلکی بھاری غذا ہضم کرنے کے قابل بنانے کے لئے اسی موسم میں مناسب غذا کا دھیان رکھا جائے تو موسم سرما کی کئی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

گردوں، مثانہ اور معدے کی مضبوطی کو قائم رکھنے کے لئے سردیوں میں تل کے خوش ذائقہ، غذائی لڈو بھی بنائے جاتے ہیں۔ خاص طور پر یہ لڈو کمزور مثانے والوں کے لئے بہترین دوا ہیں۔ یہ لڈو بنانے کی ترکیب بھی زیادہ مشکل نہیں ہے۔

250 گرام ناریل، سفید دھلے ہوئے تل اور بیج نکالے گئے منقیٰ ہر دو 250-250 گرام۔ ان تینوں کو کوٹ کر اس کے 24 عدد لڈو بنا لئے جائیں۔ عمر اور طاقت کے اعتبار سے ایک لڈو سے تین لڈو تک بیک وقت ناشتے میں کھائے جا سکتے ہیں۔ بار بار پیشاب آنے والے مریض کو صبح اور رات کو یہ لڈو کھلا کر دودھ پلائیں۔ بچوں کو صبح اور رات کو ایک لڈو سے زیادہ نہ دیں۔

یہ لڈو مثانہ کی کمزوری دور کرنے کے ساتھ بدن میں ہیٹ کلوریز، لحمی اجزاء، نشاستہ دار اجزاء اور حیاتین بھی پیدا کرتے ہیں۔

جو لوگ موسم سرما میں سردی زیادہ محسوس کرتے ہیں یا بدن میں درد کی شکایت کا شکار رہتے ہیں ان کو تل کے لڈو بے حد فائدہ پہنچاتے ہیں۔ خاص طور سے یہ لڈو بدن میں طاقت پیدا کر کے اعصاب کو مضبوط کرتے ہیں۔

تل کے یونانی مجربات

روغن آملہ: سبز آملہ کو لکڑی یا پتھر کی اوکھلی میں کوٹ کر ان کا رس نچوڑ لیں۔ اب اگر یہ رس ایک کلو ہو تو دھوئی تلی کا تیل 2 کلو لے کر ایک بڑے چوڑے منہ کے قلعی دار پتیلے میں ڈال کر چولہے پر چڑھائیں۔ جب تیل خوب گرم ہو جائے، تو اس میں آملوں کا پانی تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالتے جائیں اور پکاتے جائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے۔ اب اس تیل کو آگ سے اتار کر رکھ دیں۔ جب تمام گاد اور میل نیچے بیٹھ جائے تو کپڑے کی چار تہہ میں چھان لیں اور ایک شیشے کے مرتبان میں رکھیں۔ اب اس کو رنگنے کے لئے رنگ ملائیں جو اس کے لئے بازار سے مل سکتا ہے۔ پہلے رنگ کو تھوڑے تیل میں حل کریں۔ پھر اس گھول کو تمام تیل میں شامل کریں۔ آخر میں آملہ کی خوشبو ملا کر تیل کو اچھی طرح ہلائیں اور مرتبان کو بند رکھیں اور استعمال کریں۔ سر کے بالوں کے لئے مفید ہے۔ بالوں کی سیاہی قائم رکھتا ہے۔

نوٹ: اگر سبز آملے نہ ملیں تو خشک آملوں کو 24 گھنٹے پانی میں بھگو رکھیں۔ پھر صاف ہاتھوں سے مل کر چھان لیں اور مندرجہ بالا طریقہ سے کام میں لائیں۔ بازار سے رنگ لیتے وقت آئل کلر خریدیں جو پرفیومری کا سامان بیچنے والوں سے مل جاتا ہے۔

تیل بابونہ: پھول بابونہ 100 گرام، تلی کا تیل 400 گرام۔ ملا کر بوتل میں 40 روز تک بند کر کے دھوپ میں رکھیں۔ بعد میں چھان کر کام میں لائیں۔ اس کی نیم گرم مالش کریں۔ ریاحی درد، درد کمر اور جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

تیل مُولی: مولی تازہ لے کر کچل لیں اور رس نکالیں۔ اگر رس مولی 60 گرام ہو تو تلی کا تیل 30 گرام ملا کر اس قدر جوش دیں کہ پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے۔ اسے چھان لیں اور چند قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔ کان کے درد اور سوجن کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

تُلسی (بَن تُلسی)

مختلف نام: مشہور نام بن تلسی، جنگلی تلسی، تلسی- ہندی رام تلسی- مرہٹی رام تلسی- سنسکرت اجوالا، ارجک چھدر تسی- بنگالی بابئ تلسی، رام تلسی- پنجابی ببوئی تلسی، تامل ایلومیچم- تیلگو نیا تلاشی- ملیالم کٹوٹموا- لاطینی اوسی مم، بے سی لیکم (Ocimum Bacilicum) انگریزی وائلڈ تلسی (Wild Tulsi)-

شناخت: بن تلسی کے پتے ریحان کے پتوں کی طرح لیکن ان سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ ان میں علیحدہ علیحدہ

Contents

شاخیں نکلتی ہیں۔اس کا پوداعام تلسی کے پودے سے چھوٹا ہوتا ہے اور زمین سے کسی قدر اونچا ہوتا ہے۔ پتوں کا مزہ لونگ جیسا ہوتا ہے۔اس کے بیج کالے رنگ کے ہوتے ہیں۔قد میں چھوٹے۔ پانی میں بھگونے سے ان پر لعاب کی تہہ جم جاتی ہے۔ہندولوگ قدیم عرصہ سے اس کی پوجا کے قائل ہیں۔ کیونکہ وہ اس کے طبی استعمال سے بھی واقف تھے۔چنانچہ مشہور وید شسرت نے اپنی کتاب ''شسرت سنگھتا'' میں بطور دوا اس کا ذکر کیا ہے۔ ہندوستان و پاکستان کے ہر علاقے کے علاوہ ایران وغیر ممالک میں عام پائی جاتی ہے۔درجہ اوّل میں گرم اور درجہ دوم میں خشک۔ بیج گرمی و خشکی، معتدل، معدے و دماغ کے لئے معتبر ہے۔اس کا بدل ایک قسم کی تلسی دوسری قسم کا بدل ہے۔

فوائد: خارجی طور پر سبز تلسی کے پتوں کو کوٹ کر عرق لیموں کے ساتھ ملا کر داد، خارش اور دیگر جلدی امراض میں لگانا نافع ہے۔یہ چہرے کے سیاہ داغوں اور چھائیوں کو دور کر کے رنگ کو بھی نکھارتی ہے، سفید داغوں کے لئے بھی عمدہ دوا ہے۔اس کے خشک پتوں کو باریک پیس کر سعوط کے طریق پر استعمال کرنا نجر الانف میں نافع ہے۔اس کے سبز پتوں کا رس کان میں ٹپکانا درد کان کو دور کرنے کے لئے نہایت اعلیٰ درجہ کی دوا ہے۔سانپ اور بچھو کاٹنے میں بھی نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔اس کے سبز پتوں کو کوٹ کر ضماد کے طریق پر کاٹی ہوئی جگہ پر لگا دیں۔ جب ان کا رنگ سیاہ ہو جائے، اتار کر اسی طرح دوسری مرتبہ ضماد کریں۔حتیٰ کہ اس کا ضماد سیاہ ہونا بند ہو جائے۔اس طرح تمام زہر ضماد میں جذب ہو کر جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

داخلی طور پر سبز پتوں کو 9 دانہ سیاہ مرچ کے ساتھ نصف چھٹانک پانی میں گھوٹ کر دینے سے نزلہ، بخار اور تپ لرزہ رفع ہو جاتا ہے۔شہد میں ملا کر کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے اور بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔اس کے پتوں کا جوشاندہ تیار کر کے تھوڑا دودھ اور شکر ملا کر چائے کے طور پر استعمال کرنا تکان، نزلہ، زکام اور کھانسی کو دور کرتا ہے۔اس کے پتوں کا عرق نکال کر بقدر ایک تولہ، ایک ماشہ فلفل سیاہ کے سفوف کے ساتھ روزانہ صبح کو پینا مزمن بخار، نزف الدم، پیچش، بدہضمی، کھانسی وغیرہ میں نافع ہے۔اگر اس کے رس کے ساتھ شہد، ادرک اور پیاز کا رس بھی ملا دیا جائے تو کھانسی، دمہ وغیرہ کے لئے لاثانی دوا ہے۔اس کے بیجوں کو باریک پیس کر گائے کے دودھ کے ہمراہ دینا قے اور اسہال کے لئے نافع ہے۔ بالخصوص بچوں میں اس کی جڑ کا جوشاندہ موسمی بخاروں کے لئے نہایت مفید سمجھا جاتا ہے۔ایام جاری کرنے کے لئے تلسی کا استعمال بہت مفید ہے۔

مندرجہ ذیل مجربات تلسی نہایت آسان وآزمودہ ہیں۔

کالی کھانسی: تخم تلسی، بچ، پیپل، اصل السوس ہر ایک آدھا تولہ، آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب ایک تہائی رہ جائے اتار کر رکھ لیں۔اس میں سے ایک چمچہ (چائے کے چمچے کے برابر) دن میں چھ مرتبہ بچے کو استعمال کرائیں۔بچوں کی کالی کھانسی میں نہایت مفید اور بہت جلد فائدہ کرتی ہے۔

تلسی پلز: بیج تلسی، مرچ سیاہ، طباشیر، ست گلو، زیرہ سفید ہم وزن لے کر باریک پیس کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ایک گولی دودھ میں حل کر کے بچے کو پلائیں۔بچوں کے بخار کو از حد مفید ہے۔

پھول ماتا: تلسی کے پتے 25 عدد لے کر 50 عدد سچے موتیوں کے ہمراہ چوبیس گولیاں بنا کر ایک گولی روزانہ اور بعض اوقات ایک ایک گولی صبح اور شام عرق گاؤزبان کے ہمراہ دینا پھول ماتا، تپ محرقہ اور چھوٹی چیچک کے لئے مفید ہے۔

اسہال اطفال: تلسی کے بیج ایک رتی، شربت انار چھ ماشہ، میں استعمال کرائیں۔بچوں کے دستوں میں مفید ہے۔

امراض حلق: اگر آواز میں رکاوٹ ہو تو اس کے بیج دو رتی سے تین رتی میٹھے پان میں چبالیں۔گلا درست ہو جائے گا۔

پیچش: تلسی کے بیج، گوند کیکر، کوٹ کر سفوف بنالیں۔خوراک چھ ماشہ، ہمراہ پانی دیں۔پیچش کو فوراً آرام ملتا ہے۔

کمزوری: تلسی کے بیج تین ماشہ، گڑ 9 ماشہ، ملا کر کھانے سے کمزوری کو فائدہ پہنچتا ہے۔

موسمی بخار: بیج تلسی، پھکنڈا کے پتے ہر ایک چھ ماشہ، سیاہ مرچ تین ماشہ، ان تینوں کو کھرل کر کے جنگلی بیر سے [illegible] گولیاں بنائیں۔

خوراک: ایک ایک گولی صبح و شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ ہر قسم کے موسمی بخاروں کو مفید ہے۔

نمک تلسی: تلسی کے تمام پودے کو خشک کر کے جلائیں اور خاکستر کو پانی میں تر کر کے اس کا زلال نکالیں۔اس نتھار کو صاف کڑاہی میں پکائیں۔نمک تیار ہو جائے گا۔ یہ نمک مقوی معدہ و ہاضم ہے۔بلغم آسانی سے باہر نکالتا ہے۔

خوراک: ایک رتی سے دو رتی تک۔

روغن مقوی اعصاب: تلسی کے پتوں کا پانی ایک پاؤ۔تلوں کا تیل ایک پاؤ۔ دونوں کو ملا کر نرم آنچ پر پکائیں۔جب پانی خشک ہو جائے تو تیل کو صاف کرلیں۔ یہ تیل بطور نیم گرم مالش کریں۔مقوی اعصاب ہے۔

حب ملیریا: تلسی کے پتے، کیکر (ببول) کے پتے، مرچ سیاہ، پپلی، مغز بیج کرنجوہ، کشتہ ہڑتال گئودنتی ہم وزن کوٹ چھان کر پانی کے ہمراہ نخود کر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ہر قسم کے موسمی بخار (ملیریا) کے لئے ایک گولی ہمراہ عرق سونف یا عرق گاؤزبان یا نیم گرم پانی سے دن میں دو سے تین بار دیں۔

تُلسی بُوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ سونا: برادہ سونا شدھ، پارہ شدھ ہر ایک ایک تولہ۔آب برگ تلسی سے چار پہر متواتر کھرل کر کے مٹی کے دو پیالوں میں بند کر دیں اور بعد گل حکمت کر کے تین چار سیر اپلوں کی آگ دیں۔ پانچ دفعہ آگ دینے سے عمدہ کشتہ تیار ہو جاتا ہے۔ یہ کشتہ مقوی اعصاب رئیسہ اور کمزوری کے لئے مفید ہے۔

خوراک: آدھے چاول سے ایک چاول تک ہمراہ ملائی یا مکھن دیں۔

کشتہ سونا خاص: برادہ سونا شدہ ایک تولہ کو بن تلسی کے رس میں اس قدر کھرل کریں کہ ایک پاؤ پانی اس میں جذب ہو جائے، بعدازاں ٹکیاں بنا کر مٹی کے دو سکوروں میں رکھ کر گل حکمت کر کے سات سیر جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔

مقدار خوراک: ایک چاول مکھن یا بالائی کے ہمراہ استعمال کریں، مقوی ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوی بنانے اور جسمانی طاقت کو بڑھانے کے لئے بے مثل چیز ہے۔

کشتہ چاندی: برادہ چاندی شدہ ایک تولہ کو چار تولہ تلسی کے پتوں کے رس سے کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے دو سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح پانچ چھ مرتبہ عمل کریں۔ نہایت عمدہ کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ مقوی اعضائے رئیسہ و حرارت غریزی ہے۔

خوراک: ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ پیشاب کی نالی کے زخموں کے لئے ایک رتی کشتہ، طباشیر، دانہ الائچی خورد، کتھہ سفید، کبابہ ہر ایک ایک ماشہ کے ہمراہ دیں۔ (ہری چند ملتانی)

تحقیقی مجربات تلسی

ذیل میں حکیم مولوی مصطفیٰ خاں صاحب کے تلسی کے تحقیقی مجربات دیئے جا رہے ہیں۔ حکیم صاحب موصوف کا کہنا ہے کہ انہوں نے ابھی تک اس کی چار قسمیں تجربہ کی ہیں:

1۔ رام تلسی: یہ مقدس استھانوں اور ہر ہندو کے گھر اور باغیچوں میں پائی جاتی ہے۔ ہندو اس کی پوجا اور آرتی بھی کرتے ہیں۔ میرے ادویاتی تجربہ میں یہ اپنی افادیت کے لحاظ سے سب سے افضل ثابت ہوئی ہے۔ اس کی پتیاں سبز، چھوٹی، دندانہ دار اور ڈنڈیاں اور تنا بھی سبز ہی ہوتا ہے۔ خوشبو لطیف، خوشگوار، درخت سال خوردہ ہو کر ایک گز سے بھی اوپر نکل جاتا ہے۔ بیج مثل خاکسی کے بالکل چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔

2۔ بن تلسی (ریحان دشتی): یہ خودرَو قسم عموماً کھیتوں، جنگلوں اور میدانی علاقوں میں کثرت سے پائی جاتی ہے۔ خوشبو لیمن گراس سنگترہ سے ملتی جلتی اور نہایت ہی تیز ہوتی ہے۔ پتیاں گہری سبز اور نوکیلی ہوتی ہیں۔ اسے یوپی کے عوام بابئی کے نام سے پکارتے ہیں۔ بیج چھوٹے چھوٹے لمبوترے ہوتے ہیں۔ جنہیں تخم ریحان کہتے ہیں۔

3۔ شیام تلسی: پتیاں اور ڈنڈیاں جسامت میں بالکل رام تلسی کی ہی طرح لطیف، خوشبودار لیکن رنگ پتیوں اور ڈنڈیوں کا گہرا سیاہ سرخی مائل ہوتا ہے اور بہت ہی شیام سندر معلوم ہوتا ہے۔ میرے تجربہ میں افادیت کے لحاظ سے یہ رام تلسی کا ہم پلہ ہے۔

4۔ تلسی کلاں: اس کے پتے کافی بڑے دانہ دار اور شہتوت کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ یوں تو ان تمام اقسام کے میرے اپنے ذاتی بہت سے مجربات ہیں لیکن بطور نمونہ میں ہر قسم کے چند خاص اہم مجربات ناظرین کے پیش

کرتا ہوں جن کی صداقت مسلمہ ہے۔

گولی رام تلسی خورد: برگ رام تلسی تازہ خشک تین تولہ، کیسر کشمیری اصلی چار رتی، مرچ سیاہ دو رتی، سونٹھ میدہ تین ماشہ، کوٹ چھان کر شہد خالص تین ماشہ، عرق گاؤزبان سونف کے ساتھ نشاستہ گندم خانہ ساز ایک تولہ شامل کر کے گولیاں بقدر دانہ مونگ تیار کریں اور خشک کر کے محفوظ رکھیں۔ موتی جھرہ، حمی تیفوریہ، میعادی بخار، تپ محرقہ کے لئے یہ گولیاں مناسب بدرقہ یا صرف عرق گاؤزبان کے ساتھ بمنزلہ اکسیر اور بالکل بے ضرر ہیں۔ زود اثر، سہل الحصول بحکم ربی نہایت ہی کامیاب اور شفا بخش ثابت ہوئی ہیں۔ موسمی بخاروں میں ان کا استعمال کامیابی کی ضمانت ہے۔ اس کے استعمال سے چیچک کے دانوں میں اگر دیر ہو رہی ہو تو فوراً نکل آتے ہیں۔ یہ گولیاں کھانسی اور دمہ کے لئے بھی بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ نمونیہ، ذات الریہ، ذات الجنب کے لئے لاثانی خوراک ہے۔ بچوں کو ایک ایک گولی دن میں تین بار اور بڑوں کو دو دو گولی دن میں تین بار کسی مناسب بدرقہ سے استعمال کرائیں۔

گولی شیام تلسی: جب رام تلسی کی کمی پڑ جاتی ہے تو اسے استعمال کرنا شروع کر دیتا ہوں۔

بن تلسی: اس کی سبز پتیوں کا تازہ عرق نچوڑ کر دانت میں رکھنے سے دانت کے درد کو فوراً سکون ملتا ہے اور دانت کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ یہ روتوں کو ہنسانے والا نسخہ ہے۔

تلسی کلاں: روغن کنجد خالص چالیس تولہ ایک شیشے کی اچاری میں لے کر اس میں سات تولہ بڑی تلسی کے تازہ پتوں کو چاقو سے کتر کر ڈال دیں اور کامل بارہ گھنٹے اچاری کو دھوپ میں رکھ دیں۔ دن میں کم از کم دو بار ہلا دیا کریں۔ دوسرے روز باریک کپڑے میں اِسے چھان کر تیل کو کسی بوتل میں محفوظ کر کے رکھ لیں۔ بہترین خوشبودار تیل ہے، جلے کٹے زخم، گھاؤ، پھوڑے پھنسی اور کھجلی تر و خشک اور جوڑوں کے لئے خدا کے حکم سے مفید ہے۔ بنائیں اور آزمائیں اور خدا کی قدرت کا کرشمہ دیکھیں۔

راج وید ڈاکٹر ٹی این شرما کے نسخے

تلسی کی ہر قسم بلغم، کھانسی اور بلغمی بخاروں میں مفید ہے۔ منہ کا ذائقہ خراب ہو تو درست کرتی ہے۔ پیشاب آور، بھوک بڑھانے والی ہے، نمونیہ اور درد ایام میں اس کا جوشاندہ بہت مفید ہے۔ اگر برسات کے موسم میں ہر روز صبح اس کے چار چھ تازہ پتے کھا لیں تو یقیناً ملیریا بخار سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مچھر اس کے نزدیک نہیں آتے۔ لندن کے مشہور اخبار ٹائمز میں مسٹر جارج برڈ ہڈ نے لکھا تھا کہ ''حقیقت سو فیصدی درست ہے کہ کرشنا تلسی جس مکان پر ہو وہاں پر مچھر داخل نہیں ہوتے۔'' جب بمبئی میں وکٹوریہ گارڈن بن رہا تھا تو مزدور مچھروں کے باعث بہت بیمار ہونے لگے۔ اُس وقت چاروں طرف بہت سے تلسی کے پودے لگا دیئے گئے پھر کسی کو بخار نہ ہوا۔ اب ذیل میں تلسی کے چند خاص نسخے درج کئے جاتے ہیں۔ آزمائیں اور فائدہ اٹھائیں۔

1۔ تلسی کے چند پتے اور مرچ سیاہ کو پیس کر گولی بنا کر دانتوں کے نیچے دبائے رکھنے سے دانت درد دور ہو جاتا ہے۔

-2 تلسی کے پتوں کا رس شہد میں ملا کر چٹانے سے بچوں کا ڈبہ، کھانسی اور نمونیہ دور ہو جاتے ہیں۔

-3 تلسی کے پتے بقدر چھ ماشہ ابال کر چائے کی طرح مسلسل تین یوم نہار شکم پینے سے عورت کو اس مہینہ حمل نہیں ہوتا۔ برتھ کنٹرول کا سب سے سستا اور یقینی علاج ہے۔

نوٹ: ڈاکٹر صاحب کے اس نسخہ سے ہم متفق نہیں ہیں۔ ہاں شہد میں تلسی کے پتوں کا سفوف اسفنج یا روئی کے ساتھ اندر رکھنے سے برتھ کنٹرول کے لئے مفید ہے۔ یہ نسخہ ہماری تصنیف ''سائنٹفک برتھ کنٹرول'' میں بھی چھپا ہے اور اب تک درجنوں دوستوں نے اس کی کامیابی کی تصدیق کی ہے۔ (ہری چند ملتانی)

-4 اگر ہاتھوں، بازوؤں اور چہرے پر تلسی کے پتوں کا رس مل کر شہد کی مکھیوں کا چھتہ اتارا جائے تو شہد کی مکھیاں اس کو ڈنک نہ ماریں گی۔ اس کے پتوں کا رس چھتہ پر ڈالیں تو تمام مکھیاں چھتہ چھوڑ کر بھاگ جائیں گی۔

-5 ضعف قلب والوں کے لئے از حد مفید ہے۔ چھ ماشہ سبز پتوں کا رس ایک تولہ بھر شہد میں ملا کر صبح و شام چٹائیں۔ زود اثر ثابت ہوگا۔

-6 دو ماشہ پتوں کا جوشاندہ قدرے کھانڈ ملا کر یا شہد ملا کر پلانے سے بچوں کے اکثر امراض جگر چند یوم میں بالکل درست ہو جاتے ہیں۔ ان کے قبض کا بھی بہترین علاج ہے۔

-7 داد، چنبل وغیرہ امراض جلد میں اس کے سبز پتوں کا رس تین چار بار روزانہ ملتے رہنا مفید ثابت ہوا ہے۔ بشرطیکہ مسلسل پندرہ دن تک ملا جائے۔

-8 بلغمی بخار یا ملیریا بخار میں اس کے چھ ماشہ سبز پتے خوب ابال کر چھان کر قدرے چینی ملا کر گرم گرم چائے کی طرح پلائیں۔ پسینہ لا کر بخار اتارنے میں بیسیوں قسم کی انگریزی ادویہ کی گولیوں سے بدرجہا بہتر ثابت ہوگی۔

-9 تلسی کے پتے چار عدد، سیاہ مرچ چار عدد لے کر روزانہ صبح دودھ یا چائے کے ساتھ کھانے سے یادداشت بڑھتی ہے۔

-10 تلسی سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔ اس کی جڑ کو گائے کے مکھن میں گھس کر مقام ماؤف پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔

پیٹ کے پھوڑے کا اکسیری علاج ''تلسی''

آزمودہ: ڈاکٹر عبدالجلیل صاحب (ایم بی بی ایس)

پیپٹک السر (Peptic Ulcer) جسے پیٹ کا پھوڑا کہتے ہیں اور اگر وقت پر علاج نہ کیا جائے تو کہتے ہیں کہ یہی پھوڑا کینسر کی شکل بھی اختیار کر سکتا ہے لیکن یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ اس کا علاج تقریباً ہر شخص کے گھر میں موجود ہے۔ یہ ہے ''تلسی''۔

صرف آٹھ دس پتے دن میں تین بار خالی پیٹ استعمال کرنے سے ہی آپ پیٹ کے پھوڑے جیسے موذی مرض سے پیچھا چھڑا سکتے ہیں۔

یہ بات ٹونکے باز کی زبانی نہیں بلکہ طب جدید کے ایک ماہر شخص کی ریسرچ کا نتیجہ ہیں۔ آپ ہیں ڈاکٹر عبدالجلیل ایم

بی ایس (لکھنؤ) ایم ایس سی، ایم ڈی (لکھنؤ) ایف سی سی پی (یو ایس اے) ایف آر ایس ٹی ایم ایچ (لندن) سابق ڈائریکٹر انسٹیٹیوٹ آف ہسٹری آف میڈیسن اینڈ میڈیکل ریسرچ دہلی۔

ڈاکٹر جلیل نے پیپٹک السر و ہائپر ایسیڈیٹی کے مریضوں پر باقاعدہ تلسی کا استعمال کرا کے ریسرچ کی ہے جو انڈین میڈیکل جرنل کی جلد نمبر 14، شمارہ نمبر 8، مورخہ 18 اگست 1971ء کو شائع ہوئی تھی۔ یہ آپ کی پہلی رپورٹ تھی اور اس کے بعد دس سال کے عرصہ میں آپ نے اس کے استعمال پر مزید تجربے کئے ہیں اور دعویٰ کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ تلسی کے ہرے پتوں کا استعمال ہی اکثر پیٹ کے پھوڑے کے مریضوں کو صحت یاب کر سکتا ہے۔ پیٹ کے پھوڑے اور تیزابیت کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اگر تیزابیت بیماری کی حد تک بڑھ جائے گی۔ تو وہ انتڑیوں کی دیوار کو کاٹ کر زخم پیدا کر سکتی ہے۔ یہ زخم پھوڑے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

ڈاکٹر جلیل کا کہنا ہے کہ تلسی تیزابیت کے لئے بہت مفید ہے، اس لئے پیپٹک السر (Peptic Ulcer) کا بھی علاج ہے۔ کیونکہ دونوں کی وجہ ایک ہی ہے۔ 1971ء میں کی گئی ریسرچ کی رپورٹ کا خلاصہ ناظرین کے مفاد کے لئے یہاں پیش ہے۔

ویسے تو تلسی کی اقسام بہت ہیں لیکن اس ریسرچ میں جس تلسی کا استعمال کیا گیا ہے۔ وہ وہی عام تلسی ہے جو ہر ہندو گھرانے میں ملتی ہے۔ انگریزی میں جسے (Ocemum Sankim Linn) اوسیمم سنکم لِن کہا جاتا ہے۔ ہندو اسے مذہبی رسومات میں استعمال کرتے ہیں۔ مذہبی گرنتھوں میں اس کے فوائد درج ہیں۔ پیچش اور دستوں کی بیماری سے لے کر امراض جلد، سانپ کے کاٹے کے علاج اور یہاں تک کہ تناسلی بے قاعدگیوں میں اس کا استعمال مفید بتایا گیا ہے۔ بچوں کی کھانسی اور بدہضمی میں بھی اس کا استعمال عام ہے، کچھ بیماریوں میں تلسی کے خشک پتوں کی نسوار بھی دی جاتی ہے۔ تناسلی کمزوری کے معاملات میں تلسی کے بیجوں کا استعمال بتایا گیا ہے۔ تلسی کے پتوں میں 0.6 فیصدی تیل ہوتا ہے جس میں 16.25 فیصد کپور کا تیل ہوتا ہے۔

السر کے مریض: ریسرچ کے لئے عام تلسی کے پتوں کی گولیاں بنا کر مریضوں کو استعمال کرائی گئیں۔ ایک گولی میں نو گرام پتے تھے۔

خوراک شروع میں ایک گولی دن میں تین بار کھانے کے بعد دی جاتی تھی کہ وہ گولی کو چوسیں۔ کیونکہ کچھ مریضوں نے شکایت کی تھی کہ گولی ان کے پاخانہ میں ثابت نکلی۔ اگر ایک ہفتے کے اندر مناسب فرق محسوس نہ ہو تو خوراک بڑھا دی جاتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ خوراک تین گولی دن میں تین بار، زیادہ خوراک سے سوائے اس کے کہ قبض کی شکایت کچھ معاملوں میں ہوئی اور کوئی رد عمل نہیں ہوا۔

مریضوں کا انتخاب: پیپٹک السر کے مریضوں میں ڈوڈنل اور گیسٹرک السر کے مریض شامل کئے گئے تھے۔ کچھ ایسے مریض بھی شامل تھے جن کی علامات پیپٹک السر کے مریضوں سے ملتی جلتی تھیں۔ ان میں تیزابیت کی زیادتی کے سبب کمی تھی۔

ریسرچ کے لئے جن مریضوں کو شامل کیا گیا تھا۔ ان کا انتخاب ریسرچ کلینک کے گیسٹرو انٹرولاجی یونٹ نے کیا تھا۔ مریضوں کا باقاعدہ ایکسرے کیا گیا۔ ایسے مریض جن کو پتھری کی شکایت تھی یا آپریشن کی ضرورت تھی۔ اس میں شامل نہیں کیا

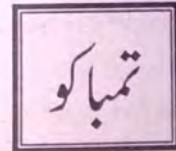
Contents

گیا۔

طریقہ کار: ہر مریض کی ہسٹری لی گئی۔ خون کے ٹیسٹ لئے گئے، پیشاب پاخانہ کے ٹیسٹ کرائے گئے۔ پھیپھڑوں اور پیٹ کے ایکسرے لئے گئے۔ یہاں تک کہ السر کا سائز تک نوٹ کیا گیا اور یہ ٹیسٹ ہر ماہ دوہرائے گئے۔ جن مریضوں کو ہسپتال میں داخل کئے بغیر آؤٹ پیشنٹ کے طور پر علاج کیا گیا۔ ہر مریض کو ایک ہفتہ کی دوائی دی گئی۔ انہیں اپنے کھانے پینے کی عادت میں تبدیلی کرنے کو بھی نہیں کہا گیا۔ صرف انہیں شراب سے پرہیز کرنے کو کہا گیا اور سگریٹ کم پینے کو کہا گیا۔ تبھی مریض معمول کے مطابق اپنا کام کرتے رہے۔ مریضوں کے مطابق ان کا ہر ہفتہ وار معائنہ کیا جاتا رہا۔

نتائج: ریسرچ کے لئے 145 مریض منتخب کئے گئے جن میں 80 عورتیں اور 65 مرد تھے۔ 24 مرد اور 19 عورتیں ڈوڈنل السر اور 6 مرد اور 6 عورتیں گیسٹرک السر کے مریض تھے۔ تیزابیت کے مریضوں میں 50 مرد اور 40 عورتیں شامل تھیں۔ سب سے کم عمر کی مریض ایک دس سالہ لڑکی تھی جس کو ڈوڈنل السر تھا۔ سب سے بڑی عمر کا مریض ایک 70 سالہ مرد تھا۔ زیادہ تر مریض شادی شدہ نوجوان عورتیں مرد ہی تھے جو درمیانہ عمر کے گروپ میں تھے۔ السر گروپ کے 55 مریضوں میں سے 30 عورتیں تھیں اور 25 مرد۔ علاج تین ماہ جاری رہا۔ 145 مریضوں میں 26 مریض ایک ماہ علاج کرانے کے بعد نہیں آ سکے جن میں دس مریض السر گروپ کے تھے۔

119 مریضوں میں سے تین ماہ کے علاج کے بعد 57 مریضوں کی علامت میں سدھار ہوا۔ ان میں 14 السر گروپ کے تھے۔ 24 مریضوں میں سے تین ماہ کے علاج سے نہ صرف علامتی سدھار ہوا بلکہ ریڈیولاجیکل مشاہدے سے بھی ثابت ہوا کہ مریض صحت یاب ہوئے ہیں یا اس کی طرف گامزن ہیں۔ باقی کے مریضوں میں کوئی سدھار دکھائی نہیں دیا۔ آٹھ مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے اور باقی مریضوں میں السر کا سائز کم ہو گیا۔

ابھی ریسرچ جاری ہے اور امید کی جاتی ہے کہ مزید انکشافات ہوں گے۔ دواخانہ نے جس کے ایما پر یہ ریسرچ کی گئی۔ تلسی کی یہ گولیاں تیار کیں لیکن ڈاکٹر جلیل کا کہنا ہے کہ گولی سے تازہ پتے بہتر ہیں۔ ریسرچ کے دوران گولیاں کھانا کھانے کے بعد دی جاتی تھیں لیکن اب ڈاکٹر جلیل نے مشورہ دیا ہے کہ تازہ پتے صبح سویرے خالی پیٹ لیں تو نتائج اور بہتر ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح دوپہر کا کھانا کھانے سے پہلے اور رات کا کھانا کھانے سے پہلے تازہ پتے استعمال کرنے چاہئیں۔

تمباکو

مختلف نام: تمباکو- ہندی تمباکو، تماکھو، بجرہ بھنگ- سنسکرت چارپترا، پاتال، بنگالی اتماک- فارسی تمباکو- مرہٹی و گجراتی تماکھو- تامل، ملیالم- مدراسی پوگا ایلائی، پوگا ایلا، تلنگی پوکاکو- کرناٹکی ہوگ پسو- لاطینی میں ٹوبیکم (Tobacum)، نائیکوٹیانا ٹوبیکم (Nicotiana Tobacum) اور انگریزی میں ٹوبیکو (Tobacco) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک جھاڑ دار گز بھر اونچا پودا ہوتا ہے جس کے پتے موٹے، کھردرے اور کچلے کے پتوں سے بڑے پیتوں کی شکل کے ہوتے ہیں۔ پھول سٹے دار، زرد رنگ، سرخی مائل اور بیج چھوٹے مائل بہ سیاہی ہوتے ہیں۔ جن پر ایک غلاف چڑھا ہوتا ہے۔ ذائقہ تلخ، خراش دار اور بو تیز ہوتی ہے۔

ماڈرن ریسرچ: نکوٹین، یہ ایک تیز قسم کا زہر ہوتا ہے جو تمباکو میں پایا جاتا ہے۔ یہ سنکھیا، دار چکنا اور ہڑتال سے آٹھ درجہ زیادہ مہلک ہوتا ہے۔ ایک رتی کھانے سے انسان فوراً ہلاک ہو جاتا ہے۔ تمباکو کے 50، 60 خشک پتوں سے لگ بھگ 9 گرام نکوٹین حاصل ہو سکتی ہے۔ نکوٹین کے علاوہ پروسک ایسڈ، الکسیر ولین، فرفیورل وغیرہ زہر پائے جاتے ہیں۔

تمباکو نوشی کے چند طریقے: (1) سگریٹ، سگار اور پائپ پینا (2) سلفہ، چلم یا حقہ پینا (3) کچا تمباکو کھانا اور دانتوں پر ملنا (4) ناک کے ذریعے نسوار لینا (5) پان میں کھانا۔ اس کے علاوہ ہر ملک میں اس کے استعمال کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ خواہ کسی صورت میں استعمال کیا جائے، یہ نقصان دہ ہی ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ کے آخر میں گرم وخشک ہے۔
تمباکو جسمانی طاقت کو کم کرتا ہے۔ کند ذہنی، نسیان، مرگی، دل کی دھڑکن، دردسر، بے خوابی، کمزوری دماغ اور بدحواسی پیدا کرتا ہے۔ منہ سے بدبو، نزلہ، زکام، دمہ، کھانسی، نظر کی کمزوری وغیرہ عارضہ پیدا ہوتا ہے۔ چونکہ تمباکو گرم وخشک ہے۔ اس لئے اعضاء و قویٰ کو کمزور کر کے جسم کو نحیف و لاغر کرتا ہے۔ تازہ دودھ اس کی مضرت کو کسی قدر کم کر سکتا ہے۔

فوائد: بلغمی دمہ، دانتوں کے درد، بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔ روغن گل کے ساتھ جسم پر ملنے سے خارش کے لئے مفید ہے۔ ورم خصیہ میں تمباکو کے پتوں کا ضماد فائدہ مند ہے۔ سینہ کے بلغم کے لئے تمباکو، حقہ یا چلم میں پینا مفید ہے۔ تمباکو کے پھول مٹی کے سکورے میں جلا کر دو رتی پان میں رکھ کر روزانہ کھانا دس بارہ دن میں دمہ کو دور کر دیتا ہے۔ بھڑ وغیرہ کے ڈنک پر تمباکو کے پانی میں لوہا گھس کر ڈنک کے مقام پر لیپ کرنے سے بھڑ اور شہد کی مکھی کے کاٹے کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے تین گرام تک۔ زیادہ مقدار میں سخت نقصان دہ ہے۔

تمباکو کے مجربات درج ذیل ہیں:

سفوف تمباکو: تمباکو زرد، نک چھکنی بوٹی، سویا کے پتے ہر ایک تین گرام، الائچی چھوٹی دو گرام، قلمی شورہ، لونگ، جائفل ہر ایک ایک گرام، کستوری خالص ایک گرین۔ سفوف بنا کر محفوظ رکھیں۔
اس کا سونگھنا، نزلہ و زکام و ناک کی بدبو کے لئے بہت مفید ہے۔ اگر اس سفوف میں پوٹاشیم پرمیگنیٹ پانچ گرین کا اضافہ کر لیں تو ناک کے کیڑوں کو بھی مارتا ہے۔

Contents

جوڑوں کا درد: تمباکو کے پتوں کا رس، بیدانجیر (ہرنولی) کے پتوں کا رس، ہرایک آدھا کلو، دھتورہ کے پتوں کا رس ½ کلو۔ تیل سرسوں ایک کلو میں ملائیں۔ جب رس جل کر تیل رہ جائے تو محفوظ رکھیں۔ مقام ماؤف پر نیم گرم مالش کریں۔

دیگر: تمباکو کے چھوٹے چھوٹے سبز پتے دوکلو، تھوہر کے پتے ایک کلو، دونوں کو خشک کر کے کاٹ لیں اور چار گنا پانی میں جوش دیں۔ جب ایک کلو رہ جائے تو صاف کر کے کیسٹر آئل ایک کلو میں جوش دیں۔ جب پانی جل جائے تو چھان کر محفوظ رکھیں۔ گرم جگہ بیٹھ کر مالش کریں۔ جوڑوں کے درد اور لقوہ کے لئے مفید ہے۔

سینہ کا بلغم: تمباکو، پھکنڈا، بانسہ ہم وزن لے کر جلائیں اوران کی راکھ کو چار گنا پانی میں بھگودیں۔ دن میں تین چار بار کسی لکڑی سے ہلا دیا کریں، تیسرے روز نتھار کر آگ سے پکا کر نمک حاصل کریں۔ ایک رتی یہ نمک ہمراہ شہد چٹائیں، بلغم کو نکال کر سینہ کو صاف کر دیتا ہے۔

کھانسی و دمہ: تمباکو کے پتے، پھکنڈا کے پتے، بانسہ کے پتے خشک برابر برابر لے کر ان کی راکھ بنا کر پانی میں بھگودیں اور پانی نتھار کر حسب دستور آگ پر نمک حاصل کریں۔ جس قدر نمک تیار ہو اس سے چوتھائی وزن ست لوبان ملائیں۔

ایک رتی صبح، ایک رتی شام ہمراہ چینی دیں۔ بلغمی کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔

ناسور: تمباکو کا رس ¼ کلو، پیاز کا رس ¼ کلو، تلی کا تیل ½ کلو، آگ پر رکھیں۔ جب پانی جل جائے تو تیل صاف کر لیں اور موم دس گرام حل کر کے مرہم بنائیں۔ اس مرہم میں روئی لتھیڑ کر ناسور میں بتی رکھیں۔

درد دانت: تمباکو، مرچ سیاہ ہر ایک دس گرام، نمک سانبھر 9 گرام، کوٹ کر سفوف بنائیں اور دانتوں پر بطور منجن کے ملیں۔ درد دانت کے لئے مفید ہے۔

نمک تمباکو: تمباکو، پھکنڈا، بانسہ ہم وزن لے کر جلائیں اوران کی راکھ کو چار گناہ پانی میں بھگودیں۔ دن میں تین چار بار کسی لکڑی سے ہلا دیا کریں۔ تین دن کے بعد پانی نتھار کر آگ پر پکا کر نمک حاصل کریں۔ یہ نمک دو رتی کی مقدار میں شہد میں ملا کر چٹانا بلغم نکال کر سینہ کو صاف کرتا ہے۔

منجن تمباکو: تمباکو، مرچ سیاہ ہر ایک بارہ گرام، نمک سانبھر دس گرام، کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ حسب معمول دانتوں پر ملیں، مسوڑھوں کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔

نوٹ: نک چھکنی، تھوہر، بانسہ، پھکنڈا بوٹیوں کے لئے اسی کتاب کے شروع کے صفحات ملاحظہ کریں۔ یہ کتاب ملک بک ڈپو چوک اُردو بازار لاہور سے بارعایت خرید سکتے ہیں۔

تمباکو سے چھٹکارا: ہر روز 50 گرام آلو، 85 گرام پکے ٹماٹر کا رس اور پتہ گوبھی کا رس 93 گرام، دن میں دو بار باقاعدگی سے لیں۔ کافی تجربات کے بعد مندرجہ بالا نسخہ ترتیب دیا گیا ہے۔ اس سے تمباکو، سگریٹ، بیڑی کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

دیگر: دارچینی دس گرام، شہد خالص 30 گرام ملا کر چمچہ چمچہ دن میں دو سے تین بار دیں۔ عادت دور ہو جائے گی۔

تمباکو سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: چاندی کا سالم روپیہ لے کر چودہ بار گیدڑ تمباکو (ایک قسم کا جنگلی تمباکو) کے پانی میں بجھائیں۔ پھر اسی تمباکو کے 100 گرام پانی کو کڑاہی میں ڈال کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب افیون کی طرح گاڑھا ہو جائے تو روپیہ پر لیپ کریں۔ پھر اس بوٹی کے 100 گرام نغدہ میں رکھ کر پانچ چھ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ہو جائے گا۔

ایک رتی مکھن یا بالائی میں رکھ کر کھلائیں۔ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔

کشتہ چاندی شنگرفی: پرانے سکہ کے روپیہ کو گرم کر کے گیارہ بار رس گیدڑ تمباکو چھانا ہوا ایک سو گرام میں بجھائیں۔ پھر 120 گرام شنگرف رومی گیدڑ تمباکو کے رس میں پیس کر اس روپیہ کے دونوں طرف لیپ کر کے خشک کریں اور ایک سو گرام گیدڑ تمباکو کی جڑ کو باریک پیس کر اس میں روپیہ رکھ کر اس کے اوپر چیتھڑے لپیٹتے جائیں۔ یہ دھیان رہے کہ روپیہ درمیان میں رہے۔ ورنہ کشتہ نہ ہوگا۔ کل چیتھڑے تین کلو ہوں اور مصفیٰ ہوں۔ اس کے بعد ایک گڑھے میں ہوا سے محفوظ رکھ کر ایک دہکتا ہوا کوئلہ اس کے اوپر رکھ دیں۔ خوب سرد ہونے پر نکال لیں۔ کشتہ سیاہی مائل ہوگا۔ مگر ذرا سخت ہوگا اور وزن بھی ڈیڑھ گنا ہوگا۔

خوراک: ایک سے دو چاول مکھن میں دیں۔

•••••••••••••••••••

تندک یا آبنوس

مختلف نام: مشہور نام آبنوس- ہندی تیندو- سنسکرت تندک- بنگالی گاؤ تیند- مرہٹی نیم بھرنی- کرناٹکی ربرو- فارسی آبنوس- عربی آبنوس- انگریزی ایبونی (Ebony) اور لاطینی میں ڈایوسائی اوس ایمبری اوبرس۔

شناخت: ایک بہت بڑا درخت ہے جس کی لکڑی اندر سے بالکل سیاہ ہوتی ہے۔ پتے صنوبر کی شکل کے مگر اس سے ذرا بڑے ہوتے ہیں۔ رنگ پیلا، سفید پھول، انگور کی طرح اور لمبائی چوڑائی میں آملہ کی طرح ہوتے ہیں۔ ذائقہ میٹھا۔ آگ میں جلانے پر خوشبو دیتی ہے۔ ذائقہ کسیلا، زبان پر کسی قدر لگتا ہے لیکن کوئی زہریلا اثر نہیں ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

Contents

مقدار خوراک: 5 گرام سے 10 گرام تک۔

فوائد: زبردست مصفی خون ہے، کھجلی، کوڑھ، خارش کو دور کرتی ہے اور زخموں کو بھرتی ہے۔ سخت قابض ہے، کسی بھی عضو سے خون آنے کو روکتی ہے، گرم خشک ہونے کے باوجود بھی خون کے جوش کو کم کرتی ہے۔

تندک (آبنوس) کے آسان نسخے

پتھری مثانہ وگردہ: اس کے برادہ کی راکھ جو کورے سکورے میں کی گئی ہو یا مٹی کے توے پر بنائی گئی ہو، 5 گرام صبح و شام تازہ پانی سے استعمال کرنے سے مثانہ وگردہ کی پتھری کو توڑ کر پیشاب کے راستہ سے نکال دیتی ہے۔

سیلان: اس کے پھل کے سفوف جس میں سے بیج دور کر لئے گئے ہوں، بوزن پانچ گرام، پانی کے ہمراہ استعمال کرنے سے سیلان وجریان کو آرام آجاتا ہے۔

آگ سے جل جانا: آبنوس کی لکڑی پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر آگ سے جلے ہوئے اعضاء پر جہاں چھالا پڑ گیا ہو، اس کا لیپ کرنا چھالا کو دور کر دیتا ہے۔ اس کے بعد گل روغن میں سفیدی بیضۂ مرغ کے ہمراہ لیپ کرنا جلن کو فوراً دور کر دیتا ہے۔

سفیدی چشم: اس کی لکڑی کو پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگانا بغیر کسی تکلیف کے کچھ دنوں میں سفیدی چشم اور آنکھوں سے پانی بہنے کا عارضہ دور ہو جائے گا۔

دوائے جلن: کچے آلو کو کچل کر اس کا رس نکالیں اور اس میں آبنوس کی لکڑی گھس کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں۔ فوراً جلن دور ہو جائے گی۔

نکسیر: برادہ لکڑی آبنوس، پھول منڈی، سرپھوکہ، شاہترہ ہر ایک 5 گرام، رات کو 100 گرام پانی میں بھگو رکھیں، صبح چھان کر 20 گرام شہد خالص ملا کر پی لیں۔ 21 دن کے استعمال سے خرابی خون کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ خارش، پھنسیاں، آنکھ سے پانی بہنا اور نکسیر کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

تودری سفید وسرخ۔گل شبو سفید وسرخ

مختلف نام: ہندی میں تودری۔ عربی بزرالخم۔ فارسی تودری۔ بنگالی فیری۔ لاطینی لیپی ڈائم ایپرس لنن (Lepidium Iperis Linn) اور انگریزی نام وال فلاور چیرانتھس (Wall Flower Cheiranthus)

ہے۔ اس کے پھول کو گل خیرو کہتے ہیں۔ چونکہ یہ پھول رات کو کھلتا ہے اس لئے ان کو گل شبو بھی کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک سفید رنگ کا کھڑا پودا نرگس کی طرح ہوتا ہے۔ لیکن اس کے پتے نرگس کے پتوں کی نسبت نوکدار ہوتے ہیں۔ مئی، جون میں برسات کے دنوں میں اس کو پھول لگتے ہیں۔ ان کی بھینی بھینی خوشبو نہایت ہی دل پسند ہوتی ہے۔ پنجاب، ہریانہ، دہلی، یوپی، ہماچل کے علاوہ ہندوستان کے باغوں میں اس کو بکثرت لگایا جاتا ہے۔ باغ کی دیکھ بھال کرنے والا ہر مالی "گل شبو" کے نام سے واقف ہے۔ علاوہ ازیں یہ بوٹی پڑوسی ممالک وایران میں بھی پائی جاتی ہے۔ اس کے بیج مسور کے دانے سے ذرا چھوٹے ہوتے ہیں اور کسی قدر چپٹے ہوتے ہیں۔ یعنی ان کے کنارے پر جھالر سی لگی ہوتی ہے۔ اس بوٹی کے صرف پھول اور بیج ہی ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔ بلحاظ رنگت تین قسم کی ہوتی ہے۔ سرخ، سفید اور زرد۔ اس کے بیج ہی تودری کہلاتے ہیں۔ تودری کو تودری گلگلوں بھی کہتے ہیں۔ ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ بازار میں سرخ اور زرد دستیاب ہوتی ہیں۔

مزاج: گرم وتر۔

مقدار خوراک: 6 گرام سے 12 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: تودری کے بیجوں سے ایک جوہر تودرین نام کا پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ایک روغن فراری اور گندھک بھی پائی گئی ہے۔

فوائد: اسے منی کو گاڑھا کرنے اور مردانہ طاقت بڑھانے کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس سے جریان، احتلام اور مردانہ کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ عورتوں میں دودھ کی کمی کے لئے بھی اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ بلغم خارج کرنے کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ کھانسی دمہ میں اسے بشکل لعوق دیتے ہیں۔ یہ ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو موٹا کرتی ہے۔ اس کے پھول مقوی دل و قبض کشا ہیں۔

تودری کو باریک سفوف بنا کر برابر چینی ملا کر 12 گرام کی مقدار میں صبح و شام ہمراہ دودھ استعمال کرنا جریان، احتلام و مردانہ کمزوری کے لئے بہت مفید ہے۔ بچوں کی پھنسیوں پر (خاص طور پر 12 دن کے چھوٹے بچے کے جسم پر جو لال لال پھنسیاں نکلتی ہیں)، اس کی جڑ کو ہلدی کے ساتھ پیس کر مکھن میں ملا کر لگاتے ہیں جس سے پھنسیوں کو آرام آجاتا ہے۔

تودری سے تیار ہونے والے آسان وآزمودہ مجربات

سفوف جریان: تودری سفید 20 گرام، تودری سرخ 20 گرام، ثعلب مصری 30 گرام، شقاقل مصری 20 گرام، بہمن سرخ 20 گرام، بہمن سفید 20 گرام، دارچینی 20 گرام، موصلی سفید 20 گرام، سنگھاڑہ خشک 20 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں اور اس میں ان سب کے برابر وزن چینی سفید ملا لیں۔

خوراک: 5 سے 10 گرام صبح و شام نیم گرم دودھ گائے سے لیں۔ پرانے و نئے جریان کے لئے مفید ہے۔

Contents

پریمھ آنتک چورن: تودری سفید، تودری زرد، ستاور، تالمکھانہ، آسگندھ ناگوری، موصلی سفید، موصلی سیاہ، تخم کونچ، بیج اُنٹگن، سنگھاڑہ خشک، بہمن سفید، بہمن سرخ، کیسر، لسوڑیاں، مصطگی رومی۔ سب ادویات برابر برابر لے کر خوب باریک پیس کر چھان لیں اور اس میں برابر چینی ملا لیں۔

خوراک: 3 گرام سے 6 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم صبح و شام کھلائیں۔ منی کو گاڑھا کرنے کے علاوہ ہر قسم کے جریان میں مفید ہے۔

تودری سے تیار مشہور یونانی مرکبات لبوب صغیر و لبوب کبیر ہیں۔

•••••••••••••••••••

توری

توری ایک ایسی سبزی ہے جسے تندرست اور بیمار دونوں کھا سکتے ہیں۔ لوکی، پروَل، گوبھی، بینگن اور ٹماٹر کی طرح توری کی سبزی بھی بہت مفید ہے۔ اس کی سبزی سارے ہندوستان و پاکستان میں کھائی جاتی ہے۔

بیماری کی حالت میں تو توری کی اور بھی زیادہ اہمیت ہو جاتی ہے۔ گاؤں دیہات میں ڈاکٹر اور حکیم خاص طور پر مریضوں کی بھوک درست کرنے کے لئے لوکی اور توری کی سبزی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ تندرست لوگ توری کی سبزی میں مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر چٹپٹی اور مزے دار بنا لیتے ہیں۔ کچھ لوگ اسے ذائقہ دار بنانے کے لئے اچور اور لیموں کی کھٹائی ملاتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں ہینگ، لہسن اور زیرے کا بگھار دے کر اوپر سے پیاز اور ہری مرچ ڈالنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ اس طرح مختلف طریقوں سے توری کی سبزی کو ذائقہ دار بنایا جاتا ہے۔

بیماروں کے لئے توری کی سبزی بنانے کا طریقہ مختلف ہے۔ سب سے پہلے حسب ضرورت برتن میں گھی ڈال کر آگ پر گرم کرتے ہیں۔ پھر ابلتے ہوئے گھی میں توری کے کاٹے ہوئے ٹکڑے چھوڑ دیتے ہیں۔ اوپر سے مناسب مقدار میں پانی ڈال کر برتن کا منہ ڈھانپ دیتے ہیں اور نیچے سے ہلکی ہلکی آنچ پر سبزی پکاتے ہیں۔ اس دوران بڑے چمچے سے سبزی کو الٹتے پلٹتے رہنا چاہئے اور زیرہ، ہلدی، کالی مرچ، سیندھا نمک اور دھنیہ پیس کر ڈال دینا چاہئے۔ پکاتے پکاتے بیس پچیس منٹ میں سبزی تیار ہو جاتی ہے۔ پھر آگ سے اتار کر ٹھنڈی کریں اور مریض کو کھلائیں۔ بخار کے مریض کے لئے توری ایک عمدہ غذا ہے۔ یہ بھوک بڑھاتی ہے اور زود ہضم بھی ہے۔

توری بیل پر لگنے والی سبزی ہے، اس کی بیل بہت اونچائی تک چڑھ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ کوٹھیوں کی چھتوں تک اور بڑے اونچے اونچے درختوں کی چوٹیوں تک اس بیل کو لے جایا جاتا ہے۔ کھیتوں میں زمین پر بھی اس کی بیل لیٹی ہوئی لمبی لمبی کافی دور تک پھیل جاتی ہے اور اسی بیل پر توری جنم لیتی ہے۔ اس کے پتے پانچ کونے والے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے اس کی بیل کو آسانی سے پہچانا جا سکتا ہے۔

اس کے پتوں کا رنگ پھیکا ہرا ہوتا ہے۔ جب اس کی بیل میں زیادہ پانی بھر جاتا ہے تو یہ گل جاتی ہے اور پانی کی کمی کی

وجہ سے پتوں کا رنگ پیلا سا ہونے لگتا ہے۔ پانی کی کمی اور تیز دھوپ کی وجہ سے بیل چار چھ دن میں سوکھ جاتی ہے اور پھر توری نہیں لگتی۔ توری پیدا کرنے کے لئے بیل میں پانی کی زیادتی اور کمی دونوں ہی مہلک ہیں۔

توری کی بیل پر پھول بھی آتے ہیں جو بالکل پاس پاس ہوتے ہیں۔ یہ پھول ہلکے پیلے رنگ کے اور خوبصورت ہوتے ہیں۔ یہ اتنے نازک ہوتے ہیں کہ صرف تیز ہوا کے جھونکے سے ہی گر جاتے ہیں اور زمین پر بکھر جاتے ہیں۔ پھول میں ہی چھوٹا سا پھل پیدا ہوتا ہے جو دھیرے دھیرے بڑھنے لگتا ہے۔ یہ پھل لمبا اور ملائم ہوتا ہے۔

اصل میں توری کے پھول دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ جن میں پھل لگتا ہے اور دوسرے وہ جن میں پھل نہیں لگتا یعنی نر اور مادہ دو قسم کے پھول ہوتے ہیں۔ مادہ پھول کی کلی کے ساتھ ہی نیچے کی طرف چھوٹی سی ملائم توری لگی ہوئی ہوتی ہے۔ جب پھول کھل کر جھڑ جاتا ہے تو توری دھیرے دھیرے بڑی ہونے لگتی ہے۔ دوسری قسم کے پھول میں توری نہیں لگتی اور یہی وہ پھول ہوتے ہیں جو ہوا کے ایک معمولی سے جھونکے کے ساتھ ہی گر جاتے ہیں جو عام طور پر ایک گچھے کی شکل میں لگتے ہیں۔

توری دو قسم کی ہوتی ہے۔ گھیا توری اور دھاری دار توری۔ گھیا توری بہت چکنی اور ناپ میں لمبی ہوتی ہے۔ جب یہ پوری طرح بڑھ چکتی ہے تو یہ ویسے بھی دھاری دار توری کے مقابلہ میں زیادہ بھاری ہوتی ہے۔ دھاری دار توری کی لمبائی اور وزن گھیا توری کے مقابلہ میں کم ہوتا ہے۔ سبزی بنانے کے کام دونوں ہی آتی ہیں اور صاف و خوبیوں میں بھی دونوں یکساں ہی ہیں۔

اتر پردیش کے کئی اضلاع میں توری کی بیل مکئی کے ساتھ کھیتوں میں بوئی جاتی ہے۔ یہ توری خاص طور پر دھاری دار ہوتی ہے۔ کسان خاندانوں میں دھاری دار توری کی بہت کھپت ہوتی ہے۔ وہ لوگ اس کی سبزی کو بہت شوق سے کھاتے ہیں۔

آیوروید کے ماہرین نے اپنی کتابوں میں توری کی خوبیوں کا ذکر کیا ہے، اسے میٹھی سرد اور جراثیم کش بتایا ہے۔ ساتھ ہی جلن مٹانے والی اور بخار میں آرام دینے والی بتایا ہے۔ پت اور ہوا کی نالیوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ حکیم لوگ اسے سرد اور دست آور بتاتے ہیں۔ خشک مزاج والوں کے لئے اور خون و کف کی خرابیوں میں بھی اسے مفید بتایا گیا ہے۔

پکی توری کے سوکھنے پر بیج الگ کر لیتے ہیں، توری کے بیج دست آور اور مسہل ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں کا لیپ بنا کر ٹھنڈا ہی استعمال کرتے ہیں۔ یہ لیپ خونی بواسیر میں مفید ہے۔ تلی اور جگر کی خرابی اور سوجن میں توری کے بیجوں کو پیس کر گرم لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

توری کے پتے بھی کم مفید نہیں ہیں۔ بچوں کی پلکوں کی پھنسیوں کے علاج کے لئے تازہ پتوں کا رس آنکھوں میں ڈالتے ہیں۔ اس علاج سے آنکھوں میں کیچڑ آنی بند ہو جاتی ہے اور آنکھیں چپکتی بھی نہیں۔ توری کے پتوں کو پیس کر داد پر بھی لگاتے ہیں۔ اگر تازہ پتوں کا مرہم بنا کر زخم پر لگائیں تو زخم جلدی بھر جاتا ہے۔

بغل کی گندھ اور جانگھ کی جڑ میں ہونے والی بدگانٹھ پر بھی توری استعمال ہوتی ہے۔ اس کی جڑ کو پیس کر ارنڈ کے تیل میں ملا لیں اور اسے بدگانٹھ پر باندھ کر پٹی کر دیں تو وہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

تیج بل - کبابہ خنداں

مختلف نام: ہندی تیج بل (پھل کو تمرو کہتے ہیں) عربی فاغرہ کبابہ خنداں - فارسی کبابہ دہن کشادہ - بنگالی نیپالی دھنے - سنسکرت درخت تیجووتی - مہاراشٹری چرپھل - لاطینی زنتھو آکسی لام الاٹم (Zantho Xylum Alatum) اور انگریزی میں ٹوتھیک ٹری (Toothach Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: درمیانہ قد کا ایک پہاڑی درخت ہے جس پر چھوٹے چھوٹے اور موٹے موٹے کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ اس درخت کی چھال، شاخ، پتوں اور بیجوں کا ذائقہ چرپرا ہوتا ہے۔ان کے چبانے سے منہ میں جھنجھناہٹ ہوتی ہے۔ پہاڑی لوگ اس درخت کی شاخ کی مسواک بنا کر دانت صاف کرتے ہیں۔

شملہ، منصوری، ڈلہوزی، دھرمشالہ، کوہ مری اور نینی تال کے علاوہ نیپال کے پہاڑی شہروں میں زیادہ تر اسی درخت کی مسواک ہی بازار میں عام بکتی ہے۔ان پہاڑوں پر تیج بل کے درخت بکثرت ملتے ہیں۔ پہاڑی لوگ اس درخت کو اپنی زبان میں "تمرو" کہتے ہیں۔اس درخت کے باریک باریک سیاہ بیج جو دھنیہ جتنے بڑے غلاف میں صرف ایک ایک دانہ ہی بند ہوتا ہے، پائے جاتے ہیں۔یہ "بیج کبابہ" کہلاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک دوسرے درجہ میں۔

مقدار خوراک: دو گرام سے تین گرام تک۔

فوائد: تیج بل کے بیجوں میں نہایت خوشبودار تیل ہوتا ہے۔ پتے یا چبانے سے خوشبو آتی ہے۔ ہر درخت پر بے شمار بیج لگے ہوتے ہیں۔ پھل ننھے ننھے اور پیلے بیجوں کا سفوف دانتوں پر ملنے سے دانتوں کا خون بند ہو جاتا ہے۔ دانت درد کی بھی کامیاب دوا ہونے کی وجہ سے تیج بل کو دنت شول ورکش اور ٹوتھیک ٹری کا نام دیا گیا ہے۔

ان بیجوں سے سر پر لگانے کا تیل بھی بناتے ہیں جو نہایت خوشبودار ہوتا ہے۔اس درخت کی چھال کا ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانسی، بواسیر، بلغمی امراض، نزلہ وریاحی امراض اور دمہ میں بھی مفید ہے۔

تیج بل (کبابہ خنداں) ایک نہایت خوشبودار دوا ہے۔اس کا سونگھنا اور کھانا دل ودماغ کو طاقت دیتا ہے۔معدہ وجگر کے امراض میں مفید ہونے کے علاوہ قابض ہونے کی وجہ سے دستوں کو بند کرنے کے لئے کھلایا جاتا ہے۔منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے اسے منہ میں رکھ کر چباتے ہیں۔ جلدی امراض میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ ذائقہ تند و تیز ہوتا ہے۔

اس کے پھول برسات میں اور پھل موسم سرما میں آتے ہیں۔ پھل ہی کیا سارا درخت ہی خوشبودار ہوتا ہے مگر پھولوں میں خاص خوشبو ہوتی ہے۔اس کی چھال لال مرچ کی طرح تیز ہوتی ہے۔اس لئے علاقہ میہڑی گڑھوال کی طرف دیہاتی

...کے برابر ہی اسے استعمال میں لاتے ہیں۔اس کی لکڑی بھی بڑی مضبوط ہوتی ہے۔ ہری دوار کے بازار میں چھوٹے بڑے گول چکنے ڈنڈے بہت بڑی تعداد میں ملتے ہیں۔ ...بدری ناتھ، کیدار ناتھ کی پیدل یاترا کرنے والے ان ڈنڈوں کو لے کر یاترا کرتے ہیں۔ ادویات گھوٹنے کے کھرل ...بھی اسی لکڑی سے ہی بنتے ہیں۔ ادویات میں اس کے پھل اور چھال بھی کام میں لائے جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: تیج بل (کبابہ خنداں) میں ایک تیل ہوتا ہے جس کی خوشبو بہت ہی خوشگوار ہوتی ہے۔ چوں [illegible] کے تیل کی طرح کا ایک خوشبودار تیل ہوتا ہے۔

تیج بل، کبابہ خنداں کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

زخم: جڑ کی چھال کے جوشاندے سے زخم کو دھونا، زخم بہت جلد مندمل کرتا ہے۔

دانت درد: چھال کے سفوف یا تازہ لکڑی کا داتن کرنے سے دانت درد کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: پھلوں کو چبائیں یا پھلوں کو دھوپ میں سکھا کر باریک سفوف بنالیں اور کپڑے سے چھان لیں۔اب اس کو دانتوں کے منجن کی صورت میں استعمال کریں۔ تمام امراض دندان میں مفید ہے۔

جوڑوں کا درد: تیج بل کا سفوف بنائیں اور 2 گرام صبح اور 2 گرام شام ہمراہ پانی دیں۔ جوڑوں کے درد اور کمر کے درد کے لئے کامیاب علاج ہے۔

دمہ: تیج بل کے پھل یا بیجوں کو حقے میں رکھ کر استعمال کرانا دمہ کے لئے فائدہ مند ہے۔

منجن دانت: تیج بل، ہرڑ زرد، الائچی خورد، مجیٹھ، کنگی، ناگرموتھا، پاٹھا، مال کنگنی، لودھر، دارو ہلدی، کتھ سب برابر لے کر بہت ہی باریک سفوف بنائیں۔اس چورن کا منجن کرنے سے دانتوں کے تمام امراض جیسے درد دانت، خون آنا اور پائیوریا وغیرہ سب دور ہو کر دانت صاف اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ (چرک سنگھتا)

درد پیٹ: پھل تیج بل، ہرڑ پیلی، ہینگ (بھنی ہوئی) پوکھر مول، کالا نمک، سیندھا نمک، سب برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔3 گرام کی مقدار میں نیم گرم پانی سے لیں۔ پیٹ درد و پیٹ کے دوسرے امراض کے لئے بہت مفید ہے۔ (بھیشج رتناولی)

لکنت: تیج بل چھال کو چباتے رہنے سے زبان کی لکنت دور ہو جاتی ہے۔

درد پیٹ: پھل تیج بل 14 گرام، لونگ، سیندھا نمک، بھنا ہوا زیرہ ہر ایک چھ چھ گرام، کالا نمک 3 گرام، بھنی ہوئی ہینگ 7 گرام لے کر الگ الگ کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر کے رکھ لیں۔ تین گرام کی مقدار میں نیم گرم پانی سے ہر تین گھنٹے کے بعد دیں۔ یہ درد پیٹ و سر درد کے لئے مجرب نسخہ ہے۔ دوا لگاتار کچھ دن دیں۔ آرام آ جائے گا۔

Contents

دمہ: تیج بل (کبابہ خنداں) کے سگریٹ پینے سے یا اس کے ابخرات سنگھانے سے دمہ کی تکلیف میں کمی ہو جاتی ہے۔

•••••••••••••••••••

تیزپات۔تیج پتر

مختلف نام: اردو، ہندی تیزپات۔ سنسکرت تمال پتر۔ بنگالی، مرہٹی، گجراتی تمال پتر۔ تیلگو آکو پتری، ملیالم لونگ پتر۔ عربی ساذج ہندی۔ لاطینی سنے موموم تمالا (Cinna Mɑmum Tamala) اور انگریزی میں کاسیا سنامون (Cassia Cinna Mom) کہتے ہیں۔

شناخت: تیزپات درخت ہمالیہ پہاڑ کے قریب کشمیر، ضلع کانگڑہ، شملہ، بنگال، سلہٹ، بھوٹان اور برما کے پہاڑوں میں عام ملتا ہے۔ اس درخت کی اونچائی 30 سے 40 فٹ اور اس کے تنے کی گولائی چار فٹ سے پانچ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کا تنا درخت یوکلپٹس کی طرح سیدھا، چھال بھورے یا پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ دارچینی جیسی خوشبو آتی ہے۔ اس کی نئی ٹہنیاں چکنی بھورے رنگ کی ہوتی ہیں۔ اس کے سفیدی مائل پھول ڈالیوں پر بکثرت لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل ½ انچ لمبا ہوتا ہے۔ جو کہ پکنے پر سیاہ رنگ کا ہو جاتا ہے۔ درخت تیزپات میں بساکھ میں نئے پتے نکل آتے ہیں جو کہ چھوٹے چھوٹے گلابی و پیازی رنگ کے ہوتے ہیں اور بہت ہی خوشنما لگتے ہیں۔ بعد میں یہ پتے پک کر زردی مائل کھردرے ہو جاتے ہیں اور یہ پتے لمبے لمبے تج کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔

ذائقہ نہایت تیز اور خوشبودار ہوتا ہے۔ ان پتوں سے ایک قسم کا رنگ بھی نکالا جاتا ہے۔ اور کھانے میں خوشبو پیدا کرنے کے لئے اسے کھانے والے مصالحوں میں ملاتے ہیں۔ چیت بساکھ میں اس کو پھول لگتے ہیں۔ اساڑھ سے اسوج تک پھل پک جاتے ہیں جو کہ کئی ماہ تک درخت پر ہی رہتے ہیں۔ اس کی لکڑی بھی خوشبودار ہوتی ہے جو کہ تج کی طرح ہوتی ہے اور پنساری تج کی جگہ اسے ہی فروخت کر دیتے ہیں جو کہ ٹھیک بات نہیں ہے۔

پہاڑی باشندے تیزپات کو گرم کپڑوں میں رکھتے ہیں تاکہ کپڑے کیڑوں سے محفوظ رہیں اور کپڑے بھی خوشبودار ہو جائیں۔ اس میں سے خوشبودار تیل بھی نکالا جاتا ہے جو کہ روغن زعفران جیسی طاقت رکھتا ہے۔ اس کا بدل بالچھڑ ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: ایک سے تین گرام تک۔

فوائد: ذائقہ چرچرا میٹھا، یہ زود ہضم ہوتا ہے اس لئے یہ بھوک بڑھانے اور آنتوں کی ریاح کو دور کرتا ہے۔ پیشاب کھول کر لاتا ہے۔ اس لئے مثانہ و گردہ کی پتھری کا بھی علاج ہے اور یہ پتھری کو توڑ کر نکال دیتا ہے۔ منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔ جگر کے درد، استسقاء اور یرقان میں بہت مفید ہے۔ اس کے پتوں کو پانی میں پیس کر گنٹھیا والے اعضاء پر لیپ کرتے ہیں جس سے

... کے درد کو آرام ملتا ہے۔ چھال کا جوشاندہ پیٹ درد کو دور کرتا ہے۔ ایام کی بندش کے لئے بھی مفید ہے۔

تیزپات (تیج پتر) کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

بلغم کی زیادتی: تیزپات کی چھال 50 گرام، پپلی 50 گرام سفوف بنالیں اور دو گرام صبح اور دو گرام شام ہمراہ شہد استعمال کریں۔ بلغم کی زیادتی میں مفید ہے۔ اس سے زکام دور ہوتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔

دمہ: چھال تج پات، پپلی، دونوں برابر برابر لے کر پیس لیں اور دو گرام سفوف بنالیں اور آدھا چمچہ ادرک کا رس اور آدھا چمچہ شہد خالص ملا کر صبح و شام کھالیں۔ دمہ کے لئے از حد مفید ہے۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: سفوف چھال تیج پات دو گرام صبح اور دو گرام شام پانی سے دیں۔ پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے مفید ہے۔

پیٹ کا درد: تیج پات کی چھال دو گرام کو 25 گرام پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ چھ گھنٹہ بعد جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو چھان کر نمک کی چٹکی ڈال کر دن میں دو بار دیں۔ پیٹ درد کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

تینڈو

مختلف نام: مشہور نام تینڈو۔ ہندی تینڈو۔ بنگالی گاب۔ تیلگو توپیوی۔ گجراتی ٹیمبرو۔ تامل تمبک۔ سنسکرت تندوق۔ مراٹھی ٹیمبورنی۔ لاطینی ڈائیو سپائیروس ایمبر ویو پٹیرس (Diospyros Embryopteris) اور انگریزی میں گاب پیری مون (Gaub Persimon) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ عام طور پر سب صوبوں میں پایا جاتا ہے۔ خاص طور پر بنگال میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ اس کا درخت آبنوس کی طرح ہوتا ہے اور اونچا ہوتا ہے۔ پھل آملہ کے برابر ہوتا ہے۔ اور اس کے سر پر بینگن کی طرح ٹوپی ہوتی ہے۔ پھل کے چھلکے میں ٹینک ایسڈ بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ پھول سفید، زردی مائل، پھل بھی کچی حالت میں سبزی و سیاہی مائل، کسیلا ہوتا ہے لیکن پک جانے پر زردی مائل لال لئے ہوئے میٹھا ہوتا ہے۔ اس درخت کے پتے مہوے کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ چھال بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ درخت سارا سال ہرا بھرا رہتا ہے۔ ملاح لوگ سن کے ساتھ اس کے گودا کو ملا کر کشتی کے سوراخوں کو بند کرتے ہیں۔ بیج 8 سے 10 ہوتے ہیں۔ پھلوں کو بندر بہت کھاتے ہیں۔

مزاج: کچے پھل سرد وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: 5 گرام سے 10 گرام تک۔

Contents

فوائد: قابض ہے، دستوں و پرانی پیچش کے لئے بہت مفید ہے، اندرونی اعضاء سے خون آنے کو بند کرتا ہے۔ اس کے پھل آدھے کچے وخشک۔ استعمال کرنے پر جریان وسرعت کے لئے مفید ہیں۔ اس کے بیجوں کا تیل بھی دستوں میں دیا جاتا ہے۔ موسمی بخاروں میں اس کی چھال دیتے ہیں۔ منہ پکنے پر پھلوں کے جوشاندہ کی کلیاں کراتے ہیں۔ پھوڑوں وغیرہ پر اس کا رس لگایا جاتا ہے۔

اسہال: تیندو کچے کا سفوف 5 گرام صبح و 5 گرام شام پانی سے استعمال کرانے سے خونی دست رُک جاتے ہیں۔

جریان وسرعت: تیندو کے پھل اَدھ کچے سفوف بنالیں اور 5 گرام صبح اور 5 گرام شام کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد پانی سے دیں۔ آرام آجائے گا۔

•••••••••••••••••••

تھوہر (زقوم)

مختلف نام: مشہور نام تھوہر، لینڈھ۔ پنجابی تھوہر۔ فارسی زقوم۔ ہندی تھوہر۔ سنسکرت اسنوہی، وجری اسلہنڈا۔ بنگالی مستالیج اور لاطینی میں یوفوربیا نیری فولیا (Euphorbia Narifolia) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان و پاکستان میں ہر جگہ اور ہر موسم میں پیدا ہونے والا مشہور پودا ہے جو کئی قسم کا ہوتا ہے۔ ایک تدھارا، دوسرا چودھارا، تیسرا پنج دھارا، چوتھا ناگ پھنی اور پانچواں پھلی تھوہر۔ پنجاب میں چودھارا اور پنج دھارا کی ایک قسم یعنی ڈنڈا تھوہر میں شمار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک خاردار درخت ہے جس کی اونچائی لگ بھگ بیس فٹ اور تنے کی چوڑائی ایک ہی فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے تمام حصوں میں سے ایک قسم کا رال دار رس نکلتا ہے جسے تھوہر کا دودھ کہا جاتا ہے جو طب میں استعمال کیا جاتا ہے اور ایک قسم دوسری قسم کی بدل ہے۔

فوائد: قریب قریب زہر ہے اس لئے اسے بااحتیاط استعمال کرنا چاہیئے۔ گرم مزاجوں کے لئے سخت مضر ہے۔ دودھ سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ محلل ریاح، مسہل بلغم، جذام (کوڑھ)، تلی اور کمزوریٔ ہاضمہ کے لئے مفید ہے۔

تھوہر کا دودھ کئی ممالک مثلاً فرانس، ہنگری، آسٹریلیا اور بلجیم وغیرہ میں مستند مانا گیا ہے۔ پہلے یہ لندن، دونبرگ اور ڈبلن کے فارماکوپیا میں بھی داخل تھا لیکن برٹش فارماکوپیا میں داخل نہیں ہے اور یورپ میں اس کا استعمال قریب قریب نہیں کیا جاتا ہے۔ اس کو صرف حیوانوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: تھوہر کا دودھ $\frac{1}{4}$ قطرہ سے $\frac{1}{2}$ قطرہ تک۔

مجربات زقوم درج ذیل ہیں:

نقرس: ڈنڈا تھوہر کا ٹکڑا لے کر گل حکمت کر کے بھوبل میں رکھ دیں۔ جب پک جائے تو اس کا پانی نکال کر نقرس والے مریض کی انگلیوں پر ملیں۔ تین بار ایسا کرنے سے درد جاتا رہتا ہے۔

خارش: تھوہر کے رس کو مناسب گھی میں ملا کر مالش کرنے سے ہر قسم کی خارش دور ہو جاتی ہے۔

سانپ کا زہر: تھوہر کی جڑ دو رتی، کالی مرچ پانچ دانے پیس کر مارگزیدہ کو پلائیں اور یہی دوا مقام گزیدہ پر لگائیں۔ سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔

دیوانے کتے کا کاٹنا: جس آدمی کو دیوانے کتے نے کاٹا ہو اس کو دیوانگی کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے تھوہر کے ڈنڈے کا گودا اور ادرک ہم وزن ملا کر ایک سے دو گرام کی مقدار میں کھانے سے کتے کے زہر کا اثر نہیں ہوتا۔

روغن ہفت برگ: تھوہر کے پتے، دھتورہ کے پتے، ارنڈ کے پتے، آک کے پتے، سنبھالو کے پتے، سوہانجنہ کے پتے ہر ایک 12 گرام کوٹ کر ایک کلو تلوں کے تیل میں جلائیں اور چھان کر محفوظ رکھیں۔ تھوڑا سا تیل گرم کر کے عضو ماؤف پر ملیں اور اوپر سے روئی نیم گرم کر کے باندھیں۔ فالج، لقوہ، رعشہ اور جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

روغن ہڑتال: ہڑتال کو سات دن تک دودھ تدھارا میں کھرل کر کے گولیاں بنائیں اور پھر بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔ سرخ اور قائم روغن حاصل ہوگا جو اعمال شمسی میں کام آتا ہے اور کیمیاگر اس نسخہ کے لئے جوگیوں اور فقیروں کے پاس مارے مارے پھرتے ہیں۔

تھوہر سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ سم الفار: سم الفار (سنکھیا) دس گرام کی ڈلی لے کر 20 روز تک شیر مدار میں بھگو رکھیں۔ تیسرے روز دودھ بدل دیا کریں۔ پھر تھوہر کا نغدہ بنائیں اور سم الفار اس میں رکھ کر چار مرتبہ گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ زہریلے امراض میں ازحد مفید ہے۔ خشخاش کے دانہ کے برابر مکھن میں رکھ کر کھلائیں۔

پرہیز: تیل کی اور گرم چیزوں سے پرہیز کریں اور روغن زرد نان گندم بغیر نمک کے ساتھ کھانا چاہیئے۔ (اسرار الاطباء)

کشتہ چاندی: ہلدی تازہ جو نزہو 40 گرام کو 250 گرام تھوہر کے دودھ میں کھرل کر کے دو حصہ کریں۔ ایک کے نغدہ میں چاندی خالص کا روپیہ رکھ کر باقی آدھے کو سات کپڑے کے ٹکڑوں پر ضماد کریں اور ہر ایک ٹکڑے کو یکے بعد

دیگرے اس تغدہ پر لپیٹیں۔ پھر سات بار کپڑ وٹی کریں اور گرم گرم بھوبل میں دفن کریں۔ جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ شگفتہ ہوگا۔ یہ کشتہ سرد اور بلغمی مزاج کے لئے مقوی ہے۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔ (صدریہ)

••••••••••••••••••••

تھوہر-ناگ پھنی

مختلف نام: اردو، پنجابی تھوہر، ناگ پھنی تھوہر- عربی زقوم- ہندی سینہڈ- سنسکرت سی ٹھنڈ- سنگھ تنڈ- بنگالی ناگاچھ- مرہٹی نوڈنگ- گجراتی خراسانی تھارے- تیلگو چےمنڈو- لاطینی ایوفوربیا ٹیر گونا (Euphorbia Tir Gona) اور انگریزی میں ملکس ہج (Miliks Hedge) پیرکلی پیئر (Pricly Pear) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک کانٹے دار درخت ہے جو ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ اونچائی لگ بھگ 20 فٹ اور تنا ایک فٹ موٹا ہوتا ہے۔ موسم سرما میں اس کے پتے گر جاتے ہیں اور پھاگن و چیت میں نکل آتے ہیں۔ اس کے تمام حصوں میں سے ایک طرح کا رال دار رس نکلتا ہے جسے "دودھ تھوہر" کا نام دیا جاتا ہے۔ تھوہر کی کئی اقسام ہیں۔ تھوہر تدھارا، چودھارا، پنچدھارا، کھٹ دھارا، سپت دھارا وغیرہ۔

پہاڑوں پر ان سب اقسام کی تھوہر پائی جاتی ہے۔ ناگ پھنی تھوہر کا پودا دس، پندرہ فٹ کے قریب اور پتے 6 سے 9 انچ لمبے ہوتے ہیں جن کی شکل ناگ (سانپ) کے پھن جیسی ہوتی ہے اور یہ لعاب سے بھری ہوتی ہے۔ ان پر رواں اور کانٹے بھی ہوتے ہیں۔ اس کا پھل بڑی ہرڑ کی طرح ہوتا ہے۔ کچی حالت میں سبز اور پک کر اندر باہر سے قرمزی رنگ کا اور درخت پر پک کر کھجور کی طرح ہو جاتا ہے۔

ناگ پھنی تھوہر کا باریک وسخت رواں جسم میں لگ کر سخت تکلیف دیتا ہے۔ پھل میں کالے بیج ہوتے ہیں۔ ان پر بھی یہ رواں ہوتا ہے۔ لوگ اس کے پھل کا گودا کھاتے ہیں لیکن اس کے چھیلنے میں احتیاط چاہئے تاکہ رواں بدن کو نہ لگے۔

اس تھوہر کا ڈنڈا نہیں ہوتا بلکہ پتے آپس میں جڑے ہوتے ہیں۔ اسے سرخ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ تھوہر کا برٹش فارماکوپیا میں اندراج نہیں ہے اور یورپ میں بھی لگ بھگ اس کا استعمال نہیں کیا جاتا اور صرف علاج حیوانات میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: تھوہر کے دودھ میں ایک رال دار مادہ، ایک جوہر جو فوریون کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ گوند، کیلشیم وسوڈیم اور دیگر معدنی مرکبات پائے جاتے ہیں۔

مزاج: ناگ پھنی شیریں پھل گرم اور خشک ہے۔ ترش پھلی سرد وخشک۔

مقدار خوراک: اس کی جڑ، پتے اور چھلکے کی مقدار ¼ گرام سے ایک گرام اور دودھ آدھا قطرہ، اس سے زیادہ نہ دیں اس کا دودھ اتنا تیز ہوتا ہے کہ یہ جلد پر لگتے ہی سوجن ولالی پیدا کرتا ہے۔ اگر آنکھ میں بدقسمتی سے گر جائے تو نظر ختم ہو سکتی ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کیا گیا دودھ بے ہوشی لانے والا ہوتا ہے۔ اس کی خطرناک علامات آدھے گھنٹے میں پیدا ہو جاتی ہیں۔

فوائد: تھوہر قبض کشا ہے۔ اس کا استعمال قبض کھولنے والی ادویات کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ مسوں پر اس کا ہلکا سا لیپ فائدہ مند ہے۔ گنٹھیا و چھاتی کی گلٹی اور سوجن میں نیم کے تیل کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ سانپ کے کاٹے پر اس کی جڑ کا لیپ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا دودھ نکالنے میں سخت احتیاط کی ضرورت ہے نہیں تو تنے پر لگے کانٹے اور روئیں چبھ سکتے ہیں۔ اس کا درخت خشک ہو جانے پر ایندھن کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے نقصان دہ ہے اور قریب زہر ہے۔

تھوہر/ ناگ پھنی کے آسان وآزمودہ مجربات

خنازیر: 2½ کلو پکے پھل لے کر ان کو گھس کر اس کے کانٹوں وروؤں کو صاف کرلیں اور ایک کانسی کے تھال میں ڈال کر کانسی کے کٹورے سے متھ لیں اور اس کو گاڑھے کے کپڑے یعنی کھدر کے کپڑے سے چھان کر 2½ کلو چینی ملا کر رُب (گاڑھا شربت) کا قوام تیار کرلیا جائے اور ایک چمچہ صبح وایک شام دیں۔ اس سے کنٹھ مالا تحلیل ہو جاتا ہے اور مرض جڑ سے دور ہو جاتا ہے۔

دانت کے امراض: اس کا دودھ ہلتے ہوئے دانت پر پھریری سے لگانے سے دانت بآسانی نکل جاتا ہے لیکن دوسرے تندرست دانتوں کو دودھ نہ لگے۔ ورنہ تندرست دانت بھی گرنے لگیں گے۔

امراضِ جلد: تھوہر کی لکڑی کی راکھ نارو اپر باندھنے سے وہ تمام کا تمام نکل جاتا ہے اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

مسے: تھوہر کا دودھ ہلکی پھریری سے مسوں پر لگانے سے مسے دور ہو جاتے ہیں۔

خارش: تھوہر کا رس 5 گرام اور خالص گھی 100 گرام ملالیں اور خارش والی جگہ پر لگائیں۔ خارش دور ہو جائے گی۔

سانپ کا زہر: تھوہر کی جڑ 2 گرام، کالی مرچ 2 گرام۔ پیس کر مارگزیدہ کو پلائیں اور یہی دوا سانپ کاٹے والی جگہ پر بھی لگائیں۔ سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد: اس کی نرم ونازک ٹہنیوں کو آگ میں گرم کر کے نچوڑ لیں۔ 50 گرام اس پانی میں 200 گرام تلی کا تیل ملا کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو کر صرف تیل باقی رہ جائے تو اس کی عضو ماؤف پر مالش کریں۔ آرام آ جائے گا۔ جوڑوں کے درد، نقرس، عرق النساء اور دھڑ کے مارے جانے میں مفید ہے۔

Contents

روغن ہفت برگ: تھوہر کے پتے، دھتورہ سیاہ کے پتے، بیدانجیر کے پتے، آک کے پتے، بکائن کے پتے، سنبھالو کے پتے، سہانجنہ کے پتے ہر ایک بارہ بارہ گرام، ایک کلو تلی کے تیل میں جلائیں اور تیل صاف کر کے محفوظ رکھیں۔ تھوڑا سا تیل نیم گرم کر کے درد والی جگہ پر ملیں اوپر سے روئی نیم گرم کر کے باندھیں۔ دھڑ کے مارے جانے، رعشہ، جوڑوں کے درد، منہ کے ٹیڑھا ہو جانے میں مفید ہے۔

داد کی گولی: تھوہر کے پتے گرم کر کے ان کا پانی نچوڑ لیں۔ 200 گرام اس پانی میں پالک کی جڑ 50 گرام شامل کر کے گولیاں بقدر نخود بنا لیں۔ حسب ضرورت گولی کو پانی میں گھس کر دن میں دو بار داد والے مقام پر لگائیں۔

تھوہر سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: ہلدی باریک پیس کر پانی میں معمولی تر کر لیں، 50 گرام کو 250 گرام تھوہر کے دودھ میں کھرل کر کے دو حصے کریں۔ ایک حصہ کے نغدہ میں چاندی کا خالص روپیہ رکھ کر باقی نصف کو سات کپڑے کے ٹکڑوں میں ضماد کریں اور ہر ٹکڑا کے بعد یکے بعد دیگرے اس نغدہ پر لپیٹیں۔ پھر سات بار کپڑ وٹی کریں اور گرم بھوبل میں رکھ دیں۔ جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو گیارہ کلواپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔ بلغمی مزاج والوں کی مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

خوراک: آدھی رتی بالائی کے ساتھ دیں۔

کشتہ شنگرف: شنگرف دس گرام کی ڈلی لے کر سات دن تک تھوہر کے پھولوں کے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر ایک ہفتہ آک کے دودھ میں بھگوئیں۔ بعد میں پھول حرمل سبز، پھول کنیر، پھول آک ہر ایک 50 گرام گھوٹ کر نغدہ بنائیں اور شنگرف کو اس میں رکھ کر پانچ بار یکے بعد دیگرے گل حکمت کر کے خشک کریں اور پھر دو کلواپلوں میں رکھ کر آگ دیں۔ سفید رنگ کا وزن دار کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: آدھا سے ایک چاول مکھن میں دیں۔ ایک ہفتہ میں فائدہ ہوگا۔ اگر خشکی نظر آئے تو خالص گھی گرم دودھ میں ڈال کر دیں۔ مردانہ کمزوری کا کامیاب علاج ہے۔

کشتہ تانبا: موٹا پیسہ (راجہ شاہی) لیں اور اسے 36 بار تھوہر کے رس میں بجھاؤ دیں۔ پھر ڈنڈا تھوہر خوب موٹا $1\frac{1}{2}$ فٹ لمبا لے کر اس میں سوراخ کریں اور پیسہ مذکور درمیان میں رکھ دیں اور تھوہر کا خارج شدہ بورا بھر دیں۔ پھر خوب گل حکمت اور کپڑ وٹی کر کے دس کلواپلوں کی آگ دیں۔ اسی طرح پانچ بار 5 ڈنڈوں میں رکھ کر یہی عمل کریں۔ اسے کھانے سے پہلے تھوڑا سا دہی میں ڈال کر یہ دیکھ لیں کہ دہی میں زنگار نہ دے۔

خوراک: $\frac{1}{4}$ سے $\frac{1}{2}$ چاول تک بالائی میں صبح و شام دیں۔ ریاحی امراض میں مفید ہے۔ وجع المفاصل اور درد کمر میں بھی کامیاب ہے۔

کشتہ سنکھیا (اسرار الاطباء): سنکھیا دس گرام کو دس گرام تھوہر کے دودھ کے ساتھ کھرل کریں۔ اس طرح تین بار

تھوہر کے دودھ میں کھرل کر کے خشک کریں۔ پھر ٹکیہ بنا کر 250 گرام خاکستر تھوہر کے درمیان رکھ کر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے دس کلواپلوں کی آگ دیں۔ پھر نکال کر پیس لیں۔ زہریلے امراض، جذام اور سفید داغ کے لئے $\frac{1}{8}$ چاول کے برابر بالائی یا شیرہ مغزیات کے ساتھ کھلائیں۔ اس سے دست بہت آئیں گے۔ کچھ دست آنے کے بعد چھلکا اسپغول 5 گرام پانی میں حل کر کے پی لیں۔

دیگر: سنکھیا دس گرام کی ڈلی کے بیس روز تک آک کے دودھ میں بھگو رکھیں۔ ہر تیسرے دن دودھ بدل دیا کریں۔ پھر تھوہر تین دھارا کا 400 گرام دودھ کے ساتھ نغدہ بنائیں اور سم الفار میں رکھ کر چار مرتبہ گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے۔ دس کلواپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: $\frac{1}{8}$ چاول کے برابر بالائی یا مکھن میں لیں۔ زہریلے امراض اور بوڑھوں کی مردانہ کمزوری، پیشاب کی نالی کی سوجن اور پرانے زخموں میں مفید ہے۔ دوران استعمال بغیر نمک کے گندم کی روٹی خالص گھی کے ساتھ کھانے کی ہدایت دیں۔

کشتہ چاندی: (حکیم محمد اسمٰعیل صاحب امرتسری) برادہ چاندی شدھ 12 گرام، رس ڈنڈا تھوہر 250 گرام میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر خشک کریں اور کوزہ میں گل حکمت کر کے پانچ کلواپلوں کی آگ دیں۔ اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: آدھا سے ایک چاول مکھن یا بالائی میں دیں۔ مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کشتہ چاندی شنگرفی: ورق چاندی خالص 12 گرام، شنگرف 24 گرام، تھوہر کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر خشک کر لیں اور آک کے پتے اوپر و نیچے دے کر بالوجنتر کے طریقہ سے چار کلو آگ جلائیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ سفید رنگ کا کشتہ نکلے گا۔ باریک پیس لیں۔

خوراک: آدھا چاول سے ایک چاول مکھن میں دیں۔ مردانہ کمزوری و ذیابیطس میں مفید ہے۔

کشتہ صدف شنگرفی: صدف صادق کو گرم کر کے لیموں کے رس میں بجھاؤ دیں تاکہ چمکدار حصہ الگ ہو جائے۔ بارہ گرام یہ چمکدار حصہ لے کر 12 گرام شنگرف ملا کر دودھ تھوہر میں تین دن کھرل کریں اور پتلی پتلی سیویاں بنا کر سکھا لیں۔ پھر کوزہ (سکورہ) میں بند کر کے 15 کلواپلوں کی آگ دیں۔ آدھے سے ایک چاول ہمراہ مکھن یا بالائی دیں۔ یہ کشتہ مقوی دماغ و دل ہے۔ دائمی نزلہ و زکام کے لئے بھی مفید ہے۔ سرعت کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

کشتہ تانبہ: برادہ تانبہ مصفیٰ (شدھ) 10 گرام لے کر دودھ تھوہر میں ایک دن لگاتار کھرل کریں اور ٹکیہ بنا لیں اور ہندی کے پتوں کے نغدہ میں رکھ کر تیس کلواپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح تین بار آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: آدھا سے ایک چاول بالائی یا مکھن میں دیں۔ بلغمی امراض اور مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

ٹ

ٹماٹر

مختلف نام: مشہور نام ٹماٹر۔ مراٹھی ٹماٹا۔ گجراتی ٹماٹر۔ ہندی ٹماٹر۔ بنگالی کل بینگن۔ انگریزی ٹوماٹو(Tomato) اور لاطینی میں سولنیم لائیکو پرسیکم (Solanum Lycopersicum) کہتے ہیں۔

شناخت: ٹماٹر ترکاری ہی نہیں بلکہ سیب و سنگترہ کی طرح ہی ایک بہت ہی بڑھیا فائدہ مند پھل بھی ہے۔ فرانس میں اس کو پیارا سیب(Love Apple) اور اٹلی میں سنہرا سیب(Golden Apple) کہتے ہیں۔

خوراک: بقدر مناسب۔

فوائد: یہ خون صاف کرنے والا ہے، غذا ہضم کرتا ہے، خوش ذائقہ ہے، امراض جگر، امراض معدہ، سوکھا روگ اور گنٹھیا میں مفید ہے۔

تقریباً سب ترکاریوں کی تازگی ان کے درخت یا بیل سے اتر جانے کے بعد کم ہونے لگتی ہے لیکن ٹماٹر کو پودے کی ڈال سے توڑ لئے جانے کے بعد بھی ان کی تازگی دیر تک قائم رہتی ہے۔ یعنی اس کا قدرتی ذائقہ بہت دیر تک باقی رہتا ہے۔ ایسے مریض جو کھاٹ میں لگے ہوئے (مدت سے بیمار) ہیں ان کے لئے ٹماٹر جیسی مفید غذا اور کوئی نہیں ہے۔ ٹماٹر صحت کو قائم رکھنے والی غذاؤں کا سرتاج ہے۔ یہ ہمارے جسم میں جراثیم سے بچنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ کمزوری سستی کو دور کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کو نیست و نابود کر دیتا ہے۔ جسم میں جراثیم کش اثر پیدا کرتا ہے جسم میں جو ترشی پیدا ہو جاتی ہے اسے بیکار بنا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کا غیر منہضم حصہ یعنی فضلہ کا جسم سے اخراج کرتا ہے اور پھیپھڑوں کے لئے طاقت بخشتا ہے۔

ٹماٹر میں وٹامن سی بہت ہوتا ہے۔ جسم میں وٹامن سی کی کمی پڑ جانے سے جا بجا سوجن ہو جاتی ہے، جسم کے جوڑ کمزور پڑ جاتے ہیں، جسم نہیں بڑھتا، آدمی پستہ قد رہتا ہے۔ دانت اور مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ٹماٹر میں وٹامن اے، بی اور جی بھی ہوتے ہیں اور کم مقدار میں سورج سے ملنے والے وٹامن ڈی بھی۔ جنہیں بدہضمی کی شکایت ہو انہیں ٹماٹر کا رس پینا چاہئے۔ جنہیں جلد کی بیماری ہو وہ پہلے اپنی بیماری کا علاج کرائیں۔ اس کے ٹماٹر کا رس استعمال کریں۔

1۔ **ٹماٹر بطور دوا:** جگر کے فعل کو درست کرنے کے لئے ٹماٹر بے حد مفید ہے کیونکہ اس میں کیلومل پایا جاتا ہے جو جگر کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ جسم سے فاسد مادے کو دور کرنے اور صاف کرنے کے لئے نہایت مؤثر دوا ہے۔

2۔ **الکلائن:** ٹماٹر میں الکلی نمکوں کی مقدار کثرت سے پائی جاتی ہے اس لئے خون کی تیزابیت کو دور کرنے کے لئے یہ ایک عجیب چیز ہے۔

3۔ **لوہا:** ٹماٹر میں لوہے کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ ٹماٹر میں فولاد، دودھ سے ڈگنا اور انڈے کی سفیدی سے پانچ گنا پایا جاتا ہے۔ سیب، سنگترہ، ناشپاتی، انگور، خربوزہ، کھیرا اور آڑو سے زیادہ لوہا ٹماٹروں میں پایا جاتا ہے۔

4۔ **کیلشیم:** کیلشیم کی مقدار ٹماٹروں میں کافی پائی جاتی ہے۔ سیب اور کیلا سے بھی زیادہ کیلشیم ٹماٹروں میں پائی جاتی ہے۔

5۔ **وٹامن:** ٹماٹروں میں وٹامن سی بافراط پائی جاتی ہے۔ اگر 60 سے لے کر 140 درجہ فارن ہائٹ کے درجہ حرارت میں خشک کیا جائے تو وٹامن سی ضائع نہیں ہوتی اور اگر اس کا مربہ ڈالا جائے تو بھی یہ وٹامنز باقی رہتے ہیں۔ ان بچوں کو جن کو بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے۔ ٹماٹر کا عرق دینا چاہئے جو ایک اونس کافی ہے۔

6۔ **بچوں کا ہیضہ:** ٹماٹر کا عرق بچوں کے ہیضہ کے لئے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ چھیلے ہوئے ٹماٹروں میں تھوڑی سی چینی ملا کر ان کا عرق نکال لیجئے۔ ہر نصف گھنٹے کے بعد ایک چمچہ عرق دیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک کرتے رہنا چاہئے جب تک کہ مرض زائل نہ ہو جائے، اس کے بعد چمچہ بھر عرق کی خوراک دیں۔ یہاں تک کہ مرض بالکل زائل نہ ہو جائے۔

اگر بچے بہت کمزور اور لاغر ہوں تو انہیں ٹماٹر ضرور استعمال کرائیں۔ کیونکہ اس میں تقریباً وہ تمام ضروری اجزاء پائے

Contents

جاتے ہیں جو بچوں کی جسمانی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔اس سے دانت نکلنے میں سہولت ہوتی ہے اور اس زمانہ میں بچہ عام طور پر دستوں کی کثرت سے جو کمزور ہو جاتا ہے۔اس کی تلافی ہوتی رہتی ہے اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایک کچا ٹماٹر بچے کو چوسنے کے لئے دیا جائے۔ ٹماٹر عام طور پر گھروں میں پکا کر کھایا جاتا ہے۔اس کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے لیکن اس طرح ٹماٹر کے قوت آفریں اجزاء برباد ہو جاتے ہیں۔اس کو بالکل کچا کھانا بہت مفید ہے۔

اگر صبح نہار منہ ایک کچا ٹماٹر روزانہ کھالیا جائے تو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بدن میں طاقت آتی ہے، پیٹ خوب صاف ہوتا ہے اور قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ چند ہی روز استعمال کرنے سے ٹماٹر کے فوائد کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔

مغربی ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ ایک سیب روزانہ کھانے سے ڈاکٹر کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ ممکن ہے یہ بیان صحیح ہو لیکن سیب قیمتی پھل ہے اور اسے غریب آدمی روزانہ نہیں کھا سکتے اس کے مقابلے پر ٹماٹر نہایت ارزاں ہے۔اگر روزانہ ایک ٹماٹر کھالیا جائے تو صحت برقرار رہتی ہے۔قدرت کے دیئے ہوئے تحفہ ٹماٹر سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہئے۔

ٹماٹر کے پھل کو اس کی غیر معمولی خوبصورتی نزاکت اور دل کو لبھانے والی شوخ رنگت کی بنا پر محبت کے سیب کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ابھی چند سال ہوئے یہ ''محبت کا سیب'' صرف باغات کی زیبائش کے کام آتا تھا۔امیر لوگ اس کی قدر و منزلت اس کی ظاہری خوبصورتی کی وجہ سے کرتے تھے اور یہ کسی کو معلوم نہ تھا کہ اس سیب محبت میں صحیح معنوں میں جوانی، صحت اور طاقت کا راز پنہاں ہے۔

آخر اس کی خوبصورتی نے محققین کے قلوب کو ابھارا اور ان کے تجربات کی کسوٹی نے اس خوبصورت پھل کو مالی کی کیاریوں میں سڑ کر ختم ہونے کی بجائے امیروں کے دسترخوانوں کی زینت بنا دیا۔ ڈاکٹر لوگ جو اسے ناقابل استعمال سمجھ کر اس کے پرہیز کا مشورہ دیا کرتے تھے اب اس کی تعریف کے پُل باندھ رہے ہیں۔ دراصل بات بھی ٹھیک ہے۔جتنی اس کی ظاہری خوبصورتی ہے، اندرونی طور پر اسی قدر فوائد بھی پنہاں ہیں۔

موجودہ سائنٹفک تحقیقات کی رُو سے وہ تمام ضروری اجزاء جو مناسب متوازی غذا میں ہونے لازمی ہیں، ٹماٹر میں پورے تناسب کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔

ٹماٹر میں معدنی نمکیات زیادہ پائے جانے کی بدولت قدرتی طور پر اس کے استعمال سے بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ دودھ کے مقابلہ میں ٹماٹر میں فولاد دوگنا پایا جاتا ہے اور انڈے کی سفیدی کے مقابلہ میں پانچ گنا زیادہ بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ اس میں سیب، انگور، خربوزے اور آڑو کے مقابلہ میں زیادہ فولاد پایا جاتا ہے۔اس طرح دوسرے معدنی نمکیات بھی اس میں بہت سی ترکاریوں اور پھلوں کے مقابلہ میں زیادہ ہی پائے جاتے ہیں۔ٹماٹر میں یہ صفت بھی ہے کہ اس کی حیاتین 60 درجہ حرارت پر خشک ہونے پر بھی ضائع نہیں ہوتیں۔

ٹماٹر میں سلک ایسڈ، سٹرک ایسڈ اور فاسفورس تین قسم کے تیزابی مادے بھی پائے جاتے ہیں جو تقریباً کل سبزیوں سے زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ تیزابی مادے معدہ اور انتڑیوں کو صاف کرتے ہیں۔ جراثیم کو ہلاک کر کے صاف اور عمدہ خون پیدا کرتے ہیں۔ٹماٹر بطور دوا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے اور بطور غذا بھی۔ جدید تحقیقات کی رُو سے آج ٹماٹر نظام جسمانی میں فساد اور ردی مادہ کو خارج کرتا ہے اور جسم کے ان قدرتی منافذ کو کھولتا ہے جن کے ذریعہ ردی اور بیماریاں پیدا کرنے والے مادے خارج ہوتے ہیں۔خون کی صفائی کے لئے تو اور بیماریوں سے حفاظت کے لئے ٹماٹر سے ، سے اچھی اور

خصوصاً مرض ذیابیطس وانیمیا کے لئے درجہ اوّل خوراک ہے، موٹاپا، کمی خون اور قبض میں اس کا رس بڑا مفید ہوتا ہے۔ زیادہ شراب پی جانے سے جو زہریلے مواد جسم میں جمع ہو جاتے ہیں ان کے اخراج کے لئے ٹماٹر ایک لاثانی دوا ثابت ہوا ہے۔ اسی طرح زیادہ خوراک کے کھانے اور کمی ورزش کی وجہ سے جو ٹاکسن (زہریلے مواد) جسم میں جمع ہو جاتے ہیں ان کو دور کرنے کے لئے ٹماٹروں کا رس ازحد مفید ثابت ہوا ہے۔

دل کے امراض میں بھی ٹماٹر بہت ہی مفید ہے، نسوں کو طاقت دیتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، ہاضمہ ٹھیک کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جنہیں ڈاکٹر کبھی کبھی پھلوں کو روک دیتے ہیں، ٹماٹر بڑا ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ تازہ پھلوں کے مکمل بند کر دینے سے ذیابیطس کے مریض قدرتی صورت میں قدرتی نمکیات پانے سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں اُن کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے لیکن ٹماٹر ان کی اس کمی کو پورا کر دیتا ہے اور ترش ہونے کی وجہ سے چینی (شکر) کی مقدار بھی کم کرتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: ٹماٹر میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:
پانی 94.10، پروٹین 0.90، چکنائی 0.20، کاربوہائیڈریٹ 3.75، معدنی اجزاء 1.05، پوٹاشیم 82.50، سوڈیم 32.90، میگنیشیم 13.55، کیلشیم 11.35، لوہا 1.00، فاسفورس 10.75، سلفر 5.00، سلی کون 1.75، کلورین 18.00۔

ٹماٹر کے آسان مجربات

قبض: ٹماٹر، سیندھا نمک اور ادرک تینوں کا کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے پیٹ صاف رہتا ہے۔ یہ پیٹ کی گیس کو بھی دور کرتا ہے۔

بدہضمی: ٹماٹر کو بھون کر سیندھا نمک اور کالی مرچ ملا کر استعمال کرائیں۔ بدہضمی کے لئے بہت مفید ہے۔

پھوڑے پھنسیاں: ٹماٹر کا رس، کافور و ناریل کے تیل میں ملا کر مالش کریں، آرام آ جائے گا۔

امراض دِل: ٹماٹر کا رس دو چمچہ، ارجن کی چھال کا سفوف ایک گرام ملا کر صبح و شام استعمال کرائیں۔

منہ کے چھالے: ٹماٹر کے رس میں پانی ملا کر کلیاں کریں، منہ کے چھالے درست ہو جائیں گے۔

سوکھا روگ: چھوٹے بچوں کو ٹماٹر کا رس دن میں تین بار آدھا آدھا چمچہ پلانے سے خون کی خرابی نہیں ہوتی، دانت نکل آتے ہیں اور اس کے استعمال سے سوکھا روگ نہیں ہوتا۔

••••••••••••••••••

ٹنڈا

مختلف نام: اردو ٹنڈا۔ ہندی ٹنڈے، ڈھینڈس۔ مرہٹی کنٹولی۔ سنسکرت ڈنڈش، رومش پھل، مُنی نرمت۔

شناخت: مشہور تر کاری ہے جو موسم گرما میں گرمی سے بچاؤ کرتی ہے۔

مزاج: سرد تر۔

خوراک: بقدرِ ہضم۔

فوائد: ٹنڈے مرغوب غذا ہیں۔ پاخانہ کو پھاڑنے والے، ٹھنڈے زیادہ گیس پیدا کرتے ہیں۔ پیشاب لاتے ہیں اور پتھری کی شکایت کو دور کر دیتے ہیں۔ تیزابی مادہ کا مفید علاج ہیں۔

چند روز قبل میرے سینے میں کسی قدر جلن ہوئی۔ قبض کی بھی کیفیت تھی۔ دوا کی بجائے غذا کی طرف توجہ کی۔ رات کے کھانے میں ٹنڈے خوب کھائے، صبح طبیعت بالکل صاف تھی۔ جلن رفع ہو چکی تھی اور قبض بھی باقی نہ تھی۔ موجودہ موسم میں طبیعت مالش کرتی ہے۔ پاؤں جلتے ہیں، کبھی سینہ اور معدہ میں جلن ہوتی ہے۔ بدن میں تیزابی مادہ بڑھ جاتا ہے۔ قدرت نے ان کا علاج سبزیوں کی صورت میں کیا ہے جو ٹنڈے، کدو، چقندر، خرفہ (کلفہ کا ساگ) اور چھولیا وغیرہ ہیں۔

بعض حضرات موسمی پھل اور سبزیوں سے کام و دہن کی تواضع نہیں کرتے، موسم گرما میں بھی سردیوں کی غذا استعمال کرتے ہیں۔ موسم گرما میں انڈے وغیرہ کھانے سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ ان احباب کی نظر میں انڈہ وغیرہ ہی مقوی غذائیں ہیں حالانکہ پھل اور سبزیاں بھی مقوی غذائیں ہیں۔ اس موسم کی مخصوص غذا تو ٹنڈا ہے اسے ڈھینڈے اور ڈھینڈس سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ بعض حضرات تو ٹنڈا کے اس قدر شائق ہیں کہ اسے دل پسند کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

ٹنڈے کا مزاج سرد تر ہے، بدن کی خشکی اور گرمی کو دور کرتا ہے، جسم سے پیشاب کے ذریعہ تیزابی مادہ اور دیگر فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے، پیشاب کی جلن میں بھی مؤثر ہے۔ خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کی صورت میں عمدہ دوا ہے۔ پتھری کو خارج کرتا ہے۔

دماغ کے لئے ٹنڈا بالخصوص فائدہ مند ہے، طلباء، صحافی، وکیل اور دماغی کام کرنے والے حضرات کو زیادہ مقدار میں اس سبزی کو استعمال کرنا چاہئے۔ بعض اطباء کی رائے میں دل کے لئے مخصوص غذا ہے۔ خفقان اور اختلاج کی صورت میں اس کا استعمال کریں۔

قبض کے لئے ٹنڈا مفید ہے۔ رات کے کھانے میں پاؤ بھر ٹنڈے کھائے جائیں تو قبض کی شکایت دور ہو جائے گی۔ ٹنڈا خون کو بھی صاف کرتا ہے۔ بعض حضرات بالخصوص کشمیری چاول کے بڑے عادی ہوتے ہیں، چاول قابض ہوتا ہے۔ یہ حضرات چاول کے ساتھ ٹنڈے شوق کریں تو مناسب غذا ہوگی جس سے قبض سے نجات حاصل ہوگی۔

بعض احباب سبزی کو بطور دوا استعمال کرتے ہیں یعنی دو چار تولہ سبزی کھاتے ہیں۔ حالانکہ سبزی کو بطور غذا کھانا چاہئے۔ ایک وقت میں نصف پاؤ سے ایک پاؤ تک سبزی کھائیں۔ ٹنڈا بھی اسی مقدار میں کھائیں۔ غذا اس طرح پکائیں کہ اس کا رنگ اور خوشبو وغیرہ قائم رہے۔ اس میں پانی ضرورت کے مطابق ڈالنا چاہئے۔ اسے تیز آنچ پر نہ پکائیں بلکہ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ تیز آنچ پر پکانے سے ٹنڈا کے غذائی اجزاء بالخصوص حیاتین الف کا کافی حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ ٹنڈے کی سبزی میں ٹماٹر کا اضافہ مفید ہوتا ہے۔

ٹنڈا کھاتے وقت اس کے ہمراہ سلاد ضرور استعمال کریں۔ ذیل کے حیاتین الف، ج اور ک ہے۔

پانی	62.8	
لحمی اجزاء	1.7	+ چکنائی 0.1
معدنی نمک	0.16	+ چونا 0.02
نشاستہ دار اجزاء	5.3	
فاسفورس	0.03	
فولاد	0.9	

(حکیم آفتاب احمد قرشی ایم اے)

ث

ثعلب مصری

مختلف نام: اردو ثعلب-ہندی ثعلب مصری-عربی خصیۃ الثعلب-گجراتی، پنجابی، مرہٹی سالم مصری-بنگالی سالم مچھری-لاطینی اورکس لیٹی فولیا (Orchislati Folia Linn) اور انگریزی میں مارش آرکڈ سالیپ (Marsh Orchid Salep) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستانی ثعلب مصری دو قسم کی ادویات میں استعمال کی جاتی ہے۔

اس کی دو قسمیں ہیں: ایک پنجہ سالم، دوسرا سالم گٹھ۔ یہ ایک پہاڑی بوٹی کی جڑ ہے جو سورنجاں سے چھوٹی یا بڑی ہوتی ہے۔ اس کی بُو منی (ویرج) جیسی ہوتی ہے، رنگ سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ پھیکا۔ اس کا تنا ایک سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے دو سے چھ انچ لمبے دھاری دار لمبے و گول، منجری ایک سے چھ انچ کی نلکے کی طرح، پھول و پتے ہرے

رنگ کے دار۔ ہندوستان میں ڈیرہ دون وا و نچے پہاڑی علاقوں اور شری کیدار ناتھ کے راستے کے آس پاس کھلے گھاس کے میدانوں میں ملتی ہے۔ علاوہ ازیں روم، مصر، افغانستان، ایران اور تبت میں بھی پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: گرم دوسرے درجہ میں۔

مقدار خوراک: دو گرام سے تین گرام تک۔

فوائد: مردانہ طاقت و سرعت انزال کے لئے مفید ہے۔ منی پیدا کرتی ہے۔ پٹھوں کی طاقت کے لئے مفید ہے۔ ثعلب مصری کا مربہ بھی بناتے ہیں۔ اس کا باریک سفوف ایک چھوٹا چمچہ، ایک پیالہ دودھ میں کھیر بنا کر کھا لینے سے مقوی غذا بن جاتی ہے۔

ڈاکٹر ڈیسائی کے مطابق ثعلب مصری منی بڑھانے والی و مقوی ہے۔ جسم کو موٹا بناتی ہے۔ بچہ ہونے کے بعد و زیادہ دماغی محنت اور زیادہ ملاپ سے آئی کمزوری دور ہوتی ہے۔

یہ بہت ہی طاقت دینے والی دوا ہے۔ اس کا 10-12 گرام سفوف 45-50 سال عمر والے آدمی کے لئے 24 گھنٹے کی پوری خوراک کا کام دے سکتا ہے۔

اتنی کم مقدار میں انسان کی زندگی کی حفاظت کرنے والی کوئی دوسری خوراک نہیں ہے۔ اس میں دماغ اور جسم کے لئے طاقت دینے والے خاص اجزاء ہیں۔ دماغی کام کرنے کی وجہ سے کبھی کبھی بہت تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ نازک مزاج عورتوں کو بچہ پیدا کرنے کے بعد یا زیادہ ملاپ سے بہت تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اس میں بھی ثعلب مصری بہت اچھا کام کرتی ہے۔

ثعلب مصری میں طاقت بڑھانے کے بہت بڑے فائدے چھپے ہیں۔ پڑوسی ممالک کے لوگ ثعلب مصری کا استعمال خوراک کی صورت میں کرتے رہتے ہیں۔ ان لوگوں کا کہنا ہے کہ انسان کے لئے 9 سے 10 گرام سفوف نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے 24 گھنٹے خوراک کا پورا پورا کام چل سکتا ہے۔

سیلان اور جریان کے لئے دونوں قسم کے ثعلب (ثعلب پنجہ و ثعلب مصری) اور دونوں قسم کی موصلی (موصلی سفید و موصلی سیاہ) برابر برابر ملا کر خوب باریک سفوف بنا کر کپڑ چھان کر لیں۔ اس میں سے 3 گرام سفوف 50 گرام دودھ اور مناسب چینی سفید ملا کر صبح و شام استعمال کرتے رہنے سے تھوڑے ہی دنوں میں عورتوں کے سیلان اور مردوں میں جریان کا عارضہ دور ہو جاتا ہے اور جسم بھی بھاری بن جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: بڑھیا قسم کی ثعلب مصری میں گوند جسم کو موٹا کرنے کے لئے 48 فیصدی، شویت سار 27 فیصدی، شکر 1 فیصدی اور تازے ثعلب میں کچھ اڑنے والا تیل ملتا ہے۔ راکھ 2 فیصدی ہوتی ہے۔ اس میں فاسفیٹ، کلورائیڈ آف پوٹاشیم، کیلشیم اور کئی دیگر اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

ثعلب مصری کے مجربات درج ذیل ہیں:

مردانہ کمزوری: ثعلب مصری سفوف 10 گرام، میٹھے بادام کا سفوف 30 گرام، خالص گھی میں بھون لیں۔ پھر 100 گرام دودھ و چینی ملا کر استعمال کریں۔ یہ کھیر 14 دن ضرور استعمال کریں۔ اس کھیر کے استعمال سے مردانہ کمزوری

Contents

جوان کے دور ہو کر ویرج گاڑھا بن جاتا ہے اور جسم موٹا ہو جاتا ہے۔ زیادہ بچے ہونے سے جن خواتین میں کمزوری آ گئی ہو ان کے لئے بھی یہ کھیر بہت ہی مفید ہے۔

سیلان: ثعلب مصری 50 گرام، موصلی سفید 50 گرام، سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا لیں۔ دس گرام صبح اور دس گرام شام کو نیم گرم دودھ سے دیں۔ عورتوں کے سیلان اور مردوں کے جریان کے لئے مفید ہے۔ جسم بھی موٹا ہو جاتا ہے۔

جریان: ثعلب مصری، موصلی سفید، موصلی سیاہ، طباشیر، تالمکھانہ، گوکھرو، سب برابر برابر لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا لیں۔ تین گرام صبح اور تین گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم لیں۔ دھات کی خرابی کی اصلاح کرتا ہے اور رقت کو نافع ہے۔

سرعت: سنگھاڑا خشک، چنیا گوند ہر ایک 6 گرام، ثعلب مصری، تالمکھانہ، ہر ایک 4 گرام، مازو سبز 3 گرام، مصری ہم وزن تمام ادویہ۔ سفوف بنا لیں۔

خوراک: 4 گرام سے 6 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ مقوی ہے اور سرعت کے لئے مفید ہے۔

دیگر: سنگھاڑا خشک، گوند کتیرا ہر ایک 6 گرام، نشاستہ، تالمکھانہ، ثعلب مصری ہر ایک 4 گرام، مازو، مصطگی ہر ایک 3 گرام۔ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور مصری ہم وزن ملا کر رکھیں۔

خوراک: 6 گرام صبح و 6 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

مردانہ کمزوری: ثعلب مصری، گوکھرو خورد، ستاور، آسگندھ ناگوری ہم وزن سفوف بنائیں۔ خوراک 9 گرام صبح اور 9 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

کمزوری دماغ: ثعلب مصری، برہمی بوٹی، طباشیر، دانہ الائچی خورد، کوزہ مصری، سب ہم وزن لے کر سفوف بنائیں۔ دو گرام صبح اور دو گرام شام کو نیم گرم دودھ کے ساتھ دیں۔

معجون مردانہ کمزوری: ثعلب مصری 30 گرام، سنگھاڑا خشک 50 گرام، عقرقرحا 20 گرام، جائفل 10 گرام، تالمکھانہ 30 گرام، بہمن سرخ 25 گرام، کیسر اصلی 5 گرام، موصلی سفید 20 گرام، بیج لاجونتی 20 گرام، چاروں مغز 50 گرام۔ سفوف بنا کر $\frac{1}{2}$ کلو شہد و $\frac{1}{4}$ کلو مصری اور عرق گاؤزبان میں قوام کریں اور 10 گرام ہمراہ دودھ گائے صبح و شام لیں۔

جریان: ثعلب مصری، شقاقل مصری، ستاور، آسگندھ ناگوری، تالمکھانہ، بیج بند، گری بیج کونچ، گوکھرو سب برابر برابر لے کر باریک سفوف بنا لیں اور ان سب کے برابر چینی ملائیں اور 10 گرام صبح و 10 گرام شام دودھ گائے نیم گرم کے ساتھ استعمال کرائیں۔

شکتی دائیک چورن: ثعلب مصری، تودری سفید، کونچ کے بیجوں کی گری، املی کے بیجوں کی گری، تالمکھانہ، بیج

بیج بند، موصلی سفید، موصلی کالی، بہمن سفید، بہمن لال، ستاور، گوند کیکر، کیکر کی کچی پھلی، ڈھاک کی نرم کلی، ان سب چیزوں کو برابر برابر لے کر باریک پیس لیں۔ پھر سارے سفوف کا جتنا کل وزن ہو اتنی ہی مقدار چینی سفید ملا کر محفوظ رکھیں۔

اس چورن (سفوف) کو دس دس گرام کی مقدار میں صبح و شام چینی ملے ہوئے گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ کچھ دنوں تک لگاتار استعمال کرنے سے نئے اور پرانے جریان، مردانہ کمزوری، سرعت، سر کا درد، کمر کا درد وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ ملاپ کی طاقت بڑھتی ہے۔ اس چورن کو کم سے کم 40 دن تک استعمال کرنا چاہئے اور ملاپ سے پرہیز کرنا چاہئے۔

لڈو ثعلب: ثعلب پنجہ 200 گرام، پستہ 100 گرام، گری بادام شیریں 100 گرام، چرونجی 50 گرام، گری اخروٹ 60 گرام، موصلی سفید 45 گرام، گوکھرو 20 گرام، آسگندھ ناگوری، تالمکھانہ، ستاور، رومی مصطگی، گری بیج کونچ 10-10 گرام، کیسر، جائفل، جاوتری، لونگ، شیتل مرچ، طباشیر، دارچینی اور بہی دانہ ہر ایک 10-10 گرام، چینی سفید 650 گرام، گھی خالص 200 گرام۔

پہلے ثعلب کے سفوف کو 100 گرام گھی میں بھون لیں۔ پھر چینی کی چاشنی کر کے کیسر اور ثعلب پنجہ والے بھنے ہوئے سفوف کو ملا دیں۔ پھر میوہ جات کے علاوہ باقی ادویات کا سفوف کپڑ چھان کر کے اس میں ملا دیں۔ بعد میں میوہ جات دردرے کر کے اس میں شامل کریں اور 30-30 گرام کے لڈو بنا لیں۔

خوراک: دو لڈو کھا کر اوپر سے 250 گرام دودھ نیم گرم پلائیں۔ یہ لڈو ویرج بڑھانے والے اور مقوی ہیں۔ خصیوں کی نسوں کے نقص سے ویرج کا پتلا پن، مردانہ کمزوری، جنرل کمزوری، دماغی کمزوری، زیادہ نیند اور سستی وغیرہ کو دور کرتے ہیں۔

جریان: موصلی سفید، موصلی سیاہ، طباشیر، تالمکھانہ، گوکھرو خورد، ثعلب مصری ہر ایک دوا برابر برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔ دو گرام صبح اور دو گرام شام دودھ کے ساتھ دیں۔ جریان میں مفید ہے۔

دیگر: آسگندھ ناگوری، گری بیج کونچ، ثعلب مصری، تالمکھانہ ہر ایک برابر لے کر سفوف بنائیں۔ اس کے وزن کے برابر مصری ملا لیں۔

مقدار خوراک: 9 گرام صبح اور 9 گرام شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ جریان میں مفید ہے۔

دیگر: ست سلاجیت، کشتہ مرجان، کشتہ بنگ، موصلی سفید، ثعلب مصری، ورق نقرہ، تالمکھانہ، گوند ڈھاک، بیج لاجونتی ہر ایک دس دس گرام، چینی 30 گرام، ورق نقرہ کے علاوہ سب ادویات کا سفوف بنا کر بعد میں ورق نقرہ اچھی طرح ملا لیں۔ $1\frac{1}{2}$ گرام صبح اور $1\frac{1}{2}$ گرام شام ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کرائیں۔ جریان کے لئے مفید ہے۔

احتلام: بہمن سرخ، بہمن سفید، گری بیج تمر ہندی (املی) بھنی ہوئی، ثعلب مصری ہر ایک دس گرام، چھلکا اسپغول، گوند کیکر ہر ایک 5-5 گرام۔ کوٹ چھان کر برابر چینی ملا کر صبح و شام 5-5 گرام کی مقدار میں نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ احتلام کے لئے مفید ہے۔ دیگر نسخوں کے لئے ہماری مشہور ترین کتاب "تاج الحکمت" (پریکٹس آف میڈیسن) مصنف حکیم ہری چند ملتانی (نیا اضافہ شدہ ایڈیشن صفحات تقریباً ایک ہزار) کا مطالعہ کریں۔

•••••••••••••••••••

Contents

ج

جامن

مختلف نام: جامن- سنسکرت اجمبور، مہاجمبور، بھومی جمبور، سورناماتا- ہندی بڑی جامن، چھوٹی جامن- تال ناول- بنگالی جام گاچھ- مرہٹی جامبل- گجراتی راج جامبو- کرناٹکی زلور- تلنگی نیریڈو- پنجابی جامئوں، جامن- لاطینی یوجینا جامبولینا(Eugenia Jambulena)اور انگریزی میں جمبل(Jambul) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ مشہور قدآور درخت اخروٹ کے درخت کی طرح 50 سے 90 گز تک اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں چاروں طرف پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ پتے ایک بالشت لمبے۔ رنگت میں سبز سیاہی مائل، شگوفہ کا رنگ سفید، پھل سیاہ انگور کی مانند مگر اس سے قدرے لمبا، رنگ بنفشی، چھال گہرے بھورے رنگ کی ایک سے ڈیڑھ انچ موٹی۔ اس کی تازہ گٹھلی کا رنگ ہلکا گلابی مگر خشک ہونے پر بھورا۔ اوپر کا چھلکا باریک اور بھربھرا ہوتا ہے۔ اندر ایک موٹی سخت جھری دار گٹھلی ہوتی ہے اور جو دو حصوں

...تم ہوتی ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں سرد خشک، بنگالی قسم گلاب جامن معتدل مائل بہ سردی، گٹھلی درجہ دوم میں سرد وخشک ہے۔

فوائد: حابس، قابض، ذائقہ میں کسیلی میٹھی جامن ہاضم، برودت اور خشکی میں زیادہ پیشاب کے روگ کے لئے نافع ...ہے۔ بڑی جامن کے مقابلہ میں چھوٹی جامن کم استعمال ہوتی ہے۔ جنگلی جامن کسیلی، ترش، مقوی، دیرج پیدا کرنے والی ...ہے۔ جامن پختہ کا زیادہ استعمال پھیپھڑوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے اور محپ دق کر دیتا ہے۔ نمک اور سونٹھ سے اس کا نقصان کافی کم ہو جاتا ہے۔

جامن کی ایک قسم دوسری قسم کی بدل ہے۔

مقدار خوراک: خستہ جامن 3 گرام تک، رُب جامن 25 گرام سے 35 گرام تک، ماڈرن طب (ایلو پیتھک) ...5 سے 10 گرین، سیال کی خوراک 10 سے 60 منم ہے۔

ماڈرن ریسرچ: خستہ جامن کا سفوف یا جامن کا فلوئیڈ ایکسٹریکٹ (سیال) والا حصہ مرض ذیابیطس (ڈایابیٹیز) ...میں مفید سمجھا جاتا ہے۔

پرانے دست: سفوف مغز جامن گٹھلی 10 گرام، ہرڑ کالی بریاں 10 گرام، مغز گری آم 10 گرام، سفوف ...بنائیں۔ دو گرام سے تین گرام کی مقدار میں ہمراہ پانی دیں۔

ذیابیطس: جامن کے خشک بیجوں کا سفوف 5 سے 15 گرین تک روزانہ دن میں تین بار کھلانا یا پانچ پانچ گرین کی مقدار میں استعمال کرنا بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس سے آٹھ دس پونڈ وزن اور پیشاب کم ہو جاتا ہے اور 10.42 کے ...تناسب سے شکر کم ہو جاتی ہے۔

دیگر: دو ڈرام جامن رُب سیال دن میں تین بار استعمال کرنا ذیابیطس میں بہت مفید ہے۔

خونی بواسیر: جامن کے پتے سات گرام پانی میں پیس کر 20 گرام مصری ملا کر پلائیں۔ خونی بواسیر کو بہت مفید ہے۔

تریاق افیون: جامن کے پتے دس گرام، پانی 25 گرام میں پیس کر دیں۔ افیون کے زہر کے اثر کو دور کرتا ہے۔

تلی کا بڑھ جانا: جامن کا سرکہ تین گرام سے سات گرام پینا تلی کے بڑھ جانے کے لئے از حد مفید ہے۔

ذیابیطس: گری خستہ جامن، گری خستہ آم، گری خستہ بکائن، مغز بیج نیم، دانہ الائچی خورد، مازو، ان سب کو برابر ...کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ صبح 3 گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

شربت جامن: جامن کا نچوڑا ہوا پانی 100 گرام، چینی 750 گرام، بطریق معروف شربت بنالیں۔

Contents

خوراک: 25 گرام تازہ پانی میں ملا کر دیں۔ موسم گرما میں قے، متلی، دست اور پیچش میں بہت مفید ہے۔

ذیابیطس: مغز خستہ جامن دو گرام، کشتہ فولاد دو گرین (ایک رتی)، ست سلاجیت چار گرین (دو رتی)، گڑمار بوٹی
3 گرام، ادرک (سونٹھ) خشک 8 گرین (چار رتی)۔ سب کو ملا کر سفوف بنالیں۔ ایسی ایک خوراک دودھ میں چینی ملائے
بغیر کے ساتھ دیں۔ ذیابیطس شکری میں مفید ہے۔ کمزور مریضوں کو اس کی دو خوراک بنا کر دیں۔

دیگر: گڑمار بوٹی دس گرام، سونٹھ پانچ گرام، مغز جامن دس گرام، ان سب کا باریک سفوف بنائیں اور تین گرام
ہمراہ دودھ دیں۔

دیگر: افیون دس گرام، کشتہ فولاد جامن والا 30 گرام، کشتہ بیضۂ مرغ 20 گرام، مغز خستہ جامن والا 100 گرام،
سفوف بنائیں۔ خوراک $\frac{1}{4}$ گرام سے $\frac{1}{2}$ گرام ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔ ذیابیطس کے لئے مفید ہے۔

دیگر: گٹھلی جامن دس گرام، افیون 40 گرین، خوب ملالیں۔ خوراک $\frac{1}{2}$ گرام صبح اور اتنی ہی شام ہمراہ پانی دیں۔

دیگر: کشتہ بیضۂ مرغ، کشتہ فولاد جامن والا، کشتہ مرجان جواہر والا ہر ایک آدھی آدھی رتی۔ دن میں دو بار ہمراہ
بالائی دیں۔ ذیابیطس شکری کے لئے مفید ہے۔

دیگر: افیون ایک حصہ، کشتہ فولاد دو حصہ، گٹھلی جامن چار حصہ، سفوف بنائیں۔ خوراک 3 گرام ہمراہ تازہ پانی
دیں۔

رُب جامن: جامن پکے ہوئے کالے رنگ کے لے کر کسی مٹی کے صاف برتن میں صاف ہاتھوں سے مل کر موٹے
کپڑے سے چھان لیں۔ اگر ایک کلو کو جوش دیں۔ جب $\frac{1}{4}$ رہ جائے تو 25 گرام چینی ملالیں اور گاڑھا قوام
میں۔ خوراک 6 گرام سے 10 گرام ہمراہ عرق سونف دیں۔ یہ رُب دستوں کو روکنے کے لئے از حد مفید ہے۔

ذیابیطس: جامن کی گٹھلی 100 گرام کو 21 بار سیر، گڑمار بوٹی میں تر و خشک کریں اور سفوف بنالیں۔ کشتہ فولاد (جو
کیکر کی پھلیوں سے بنایا گیا ہو) شامل کر کے 30 خوراک بنالیں۔ صبح و شام تازہ پانی سے ایک ایک خوراک دیں۔ ذیابیطس
کے لئے بہت مفید ہے۔

دیگر: 250 گرام پانی میں دس گرام پھول جامن پیس کر بغیر میٹھا ملائے پلانا ذیابیطس کے لئے مفید ہے۔

دیگر: گڑمار بوٹی کے پانچوں اجزا، یا صرف پتے سفوف تین گرام، سفوف سونٹھ $\frac{1}{2}$ گرام، سفوف خستہ جامن $1\frac{1}{2}$
گرام۔ دو خوراک بنالیں۔ ایک ایک خوراک صبح و شام ہمراہ پانی دیں۔

دیگر: جامن کے پتے 10 عدد پانی سے دھو کر صاف قینچی سے کتر کر 6 گھنٹے کے لئے 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ پھر
آگ پر جوش دیں۔ 25 گرام رہنے پر چھان لیں اور نمک کی چٹکی ڈال کر پلا دیں۔ ایسی خوراک صبح و شام دیں۔ اگر شوگر
زیادہ ہو تو دن میں تین بار پلائیں۔ میتھی، کریلا، جامن کے اثر کو کم کرتے ہیں۔ اس لئے یہ نہ دیں۔ نہ ہی آلو، چاول، گوبھی و

...دیں۔ روزانہ کی ایک میل کی سیر بھی لازمی ہے۔ اس سے آرام آجائے گا۔

جامن سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ فولاد: برادہ فولاد، چھال یا پھل جامن کے پانی میں اچھی طرح بھگوئیں کہ پانی برادہ سے دو انگل اوپر
... کو دھوپ میں رکھ دیں۔ روزانہ دو تین مرتبہ ہلا دیا کریں۔ پانی خشک ہو جانے پر اور ڈال دیں۔ یہاں تک کہ
... دور ہو کر راکھ ہو جائے۔ پھر ترش دہی میں ملا کر پکائیں کہ گاڑھی ہو جائے پھر ایک کوزہ گلی میں بند کر کے دس کلو
... آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: ایک رتی سے دو رتی (دو گرین سے چار گرین) مکھن یا بالائی سے دیں۔ جگر اور معدہ کی تقویت کے لئے
... کمی خون کا کامیاب علاج ہے۔

دیگر: تیز سرکہ انگوری میں 50 گرام درخت جامن کی چھال اچھی طرح ملا کر نغدہ بنائیں اور دس گرام برادہ فولاد
... ملا کر چھ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح چار یا پانچ بار آگ دے لیں۔
جگر، معدہ اور تلی کی طاقت کے لئے بے نظیر ہے۔ خوراک ایک رتی (دو گرین) بالائی کے ساتھ دیں۔

کشتہ منڈور: تیز سرکہ انگوری میں دس گرام منڈور پرانا کو 25 بار بجھاؤ دیں اور جڑ جامن کو کھوکھلا کر کے اس میں
... اور مٹی کا ہلکا سا لیپ کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرخ رنگ کا کشتہ ہوگا۔

خوراک: ایک رتی سے دو رتی (دو گرین سے چار گرین) بالائی کے ساتھ دیں۔
کمزوریٔ جگر، یرقان اور بھُس کے لئے از حد مفید ہے۔

جانڈ - جانڈی

مختلف نام: مشہور نام جانڈ یا جانڈی۔

شناخت: ہریانہ و پنجاب کے ہر شہر و جنگلوں میں جانڈ یا جانڈی نام کا درخت ہوتا ہے۔ بسا کھ و جیٹھ میں اس کو خوب
... لگتا ہے۔ کچے پھل کو سانگرا اور جب یہ پک جاتا ہے تو اسے جینجھ کہتے ہیں۔

فوائد: یہ درخت حد درجہ کا قابض ہے۔ اس کے دوسرے فائدے نہ لکھ کر صرف ایک خاص راز جس کے سانگر کے
... بال عمر بھر نہ اگیں اور وہ راز درج ذیل ہے۔

Contents

جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے پیدا نہ کرنے ہوں پہلے اس جگہ کی خوب صفائی سے حجامت بنائیں۔ پھر جانڈی کے پھل (سانگر) کا لیپ کریں۔ تین دن تک یہ عمل کریں بال عمر بھر نہیں اگیں گے۔ کئی بار اس طریقہ سے 50-60 بال باقی رہ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بعد میں وہ موچنے سے اکھاڑے جاسکتے ہیں۔ اگر انہیں بھی اڑانا ہو تو پھر پہلے سے رگڑے سانگر میں دودھ آک ڈال کر ضماد کریں تو ہمیشہ کے لئے ار جائیں گے لیکن ہونٹ وغیرہ نازک جگہوں پر انہیں نہ لگائیں کیونکہ شیر مدار (دودھ آک) نہ اتارا گیا تو خراش، آبلہ اور زخم پیدا کر دے گا۔ اس لئے آک کے ساتھ رگڑا ہوا سانگر پاؤں کے بالوں کو اڑانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ ہونٹوں وغیرہ پر نہیں۔

سانگر کا پہلی مرتبہ سادہ لیپ کرنے سے جو بال بچ جائیں انہیں پہلے کی طرح دوبارہ سانگر کا ضماد کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

سانگر کا لیپ ہمیشہ شام کو کریں اور صبح کو اتار دیں۔

کئی لوگوں کا خیال ہے کہ بال جسم کا فضلہ ہیں انہیں اگر اگنے سے روک دیا گیا تو جلد کالی ہو جائے گی۔ یہ درست ہے کہ جلد (چمڑی) کالی ہو جاتی ہے لیکن 15-20 دن میں پھر اپنی اصلی صورت میں آجاتی ہے۔

••••••••••••••••••

جاوتری - جات پتری

مختلف نام: ہندی جاوتری - سنسکرت جات پتری - بنگالی جیتری - مرہٹی جائے پتری - گجراتی جاونتری - تیلگو جاجی پتری - فارسی جاوتری - عربی بسباسہ - انگریزی میں میس (Mace) لاطینی مائی رسٹکا فریگریمس (Myristica Fragrams)۔

شناخت: جاوتری و جائفل ایک ہی درخت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ہند کے جزیروں میں جائفل کے درخت بکثرت ملتے ہیں۔ جائفل کے اوپر کی چھال پھٹ کر جو کچھ سرخ کیسر سا نکلتا ہے اسے ہی جاوتری کہتے ہیں۔ اس پھل کے بیج کو جائفل کہتے ہیں۔ خوشبودار ہونے کی وجہ سے جاوتری کو پان میں رکھ کر کھایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: 4 رتی سے ایک گرام۔

مزاج: گرم وخشک۔

فوائد: مفرح ومقوی معدہ، جگر و باہ ہے۔ جاوتری وہی فوائد رکھتی ہے جو جائفل میں ہوتے ہیں اس لئے اس کو بھی ان ہی حالات میں استعمال کیا جائے جیسا کہ پہلے جائفل کے متعلق لکھا گیا ہے۔

بلغمی کھانسی کو دور کرنے وسلسل بول کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کے لئے اس کے سفوف $\frac{1}{2}$ گرام کو شہد میں دن میں دو

طب یونانی میں "جوارش بسباسہ (جاوتری)" جاوتری سے ہی بنائی جاتی ہے۔

بسباسہ (جاوتری) کے مجربات درج ذیل ہیں:

لڈو ناریل: جاوتری 1 گرام، جائفل 6 گرام، زعفران 6 گرام، چھلکا اسپغول 12 گرام، ناریل (گولہ) ایک ناریل کو لے کر اس میں سوراخ کر لیں۔ چاروں مندرجہ بالا ادویات ڈال دیں اور سوراخ پر ہی ناریل کا ٹکڑا دے کر وہاں ذرا سا آٹا لگا دیں اور 5 کلو دودھ میں اسے ڈال دیں اور ساتھ ہی چھوہارے، چرونجی، مغز اخروٹ، مغز بادام، مغز ناریل ہر ایک 60 گرام ڈال دیں۔ جب کھویا بن جائے تو اتار کر سب کو پیس لیں اور باریک ہونے پر 2 کلو گھی خالص میں بھون لیں اور دو کلو چینی پیس کر ملا دیں اور 50-50 گرام کے لڈو بنالیں۔ آدھے سے ایک لڈو روزانہ دودھ کے ساتھ کھایا کریں۔ جریان و سرعت کو دور کرتا ہے۔ مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔

حب سرعت: کشتہ چاندی 12 گرام، کیسر کشمیری 6 گرام، جاوتری $1\frac{1}{2}$ گرام کستوری خالص 1 گرام، ریگ ماہی $2\frac{1}{2}$ گرام، جائفل 25 گرام، سمندر سوکھ 25 گرام، زہر مہرہ 3 گرام۔ سب کو باریک پیس کر چھان لیں۔ پان کے رس کے ساتھ گولیاں تیار کریں .... سے پہلے ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ ترشی استعمال نہ کریں۔

••••••••••••••••••

جاوشیر - جواشیر

مختلف نام: مشہور نام جاوشیر - عربی جاوشیر - فارسی گوشیر، گاؤشیر - لاطینی فیرولا گلبانی فلوا بویس (Ferula Galbani Flua Boiss) اور انگریزی میں گل بنوم (Galbanum) کہتے ہیں۔

شناخت: جاؤشیر ایک درخت کا گوند ہے جس کا دانہ مٹر کے برابر ہوتا ہے۔ یہ درخت ایران، ترکستان میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہیں سے گوند ہندوستان میں آ کر بکتا ہے۔ رنگ اوپر سے نارنجی، اندر سے سفیدی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ تلخ خراب ہوتا ہے۔ اس سے خاص قسم کی بو آتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: کیمیاوی تجربات سے پتہ چلا ہے کہ اس میں ایک روغن پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ اس میں کڑوی رال، گوند اور ایمبلی فیرون اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ایک گرام کی مقدار شہد، دو چمچہ میں ملا کر دیں۔

Contents

فوائد: یہ پٹھوں کو طاقت دیتا ہے، دھڑ کا مارا جانا، منہ کا ٹیڑھا ہونا، نزلہ زکام، استسقاء، کھانسی، دمہ میں مفید ہے۔ بلغم نکالتا ہے، بیرونی استعمال سے گندے زخموں کو درست کرتا ہے۔

••••••••••••••••••••

جائفل - جوز بوا

مختلف نام: مشہور نام جائفل - سنسکرت جاتی پھل - ہندی جائفل - فارسی جوز بوا - مرہٹی، گجراتی، بنگالی جائفل - تیلگو جاجی کایا، ملیالم جاجی کئی - عربی جوز الطیب - انگریزی نٹ میگ (Nutmeg) - لاطینی مویئکا فرے گرینز (Myristica Fragrans)۔

شناخت: مشرقی اور جنوبی ہند میں جائفل کے درخت بہت پائے جاتے ہیں۔ پھل جامن کی طرح کچھ لمبائی لئے گول ہوتا ہے۔ اس کی چھال کے اندر بالوں کا گچھا سا ہوتا ہے۔ اسے جاوتری کہتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد اُس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ اُس کے اندر سخت چھال کا بیج ہوتا ہے جسے توڑنے سے جائفل نکلتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: سفوف جائفل آدھے۔ سے ایک گرام تک شہد میں ملا کر دیں۔ اس سے زیادہ مقدار میں دینا نقصان دہ ہے۔

ماڈرن تحقیقات: جائفل اور جاوتری میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:
روغن فراری، پروٹیڈس شحم، نشاستہ، لعابی مادہ، رماد، علاوہ ازیں جائفل کو دبا کر تیل بھی حاصل کیا جاتا ہے۔

فوائد: جائفل ذائقے میں کڑوا، تیز اثر، گرم، کھانے کی خواہش پیدا کرنے والا، زود ہضم، حرارت ہاضمہ کو مشتعل کرنے والا اور آواز کھولنے کے لئے مفید ہے۔ منہ کی بدبو دور کرتا ہے۔ زکام اور دل کے امراض میں مفید ہے۔ مقوی باہ ہونے کی وجہ سے ضعف باہ اور سرعت میں استعمال کرتے ہیں۔ ریاحی امراض کے لئے بھی مفید ہے۔
جائفل کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

ہاضمہ کی خرابی: آدھا گرام جائفل کا سفوف شہد میں ملا کر صبح وشام چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا استعمال دل کو بھی طاقت دیتا ہے۔

جلد کا سُن ہو جانا: ناریل کا تیل 3 چمچ، تیل جائفل 2 بوند، ملا لیں اور جہاں سے جلد سُن ہو گئی ہو وہاں اس کی مالش کریں۔ چند دن کے استعمال سے یہ عارضہ دور ہو جائے گا۔

سر درد: سردی، زکام سے سر درد ہو تو اُسے دور کرنے کے لئے جائفل دودھ میں گھس کر ماتھے پر لیپ کریں۔ آرام آ جائے گا۔

موچ: سرسوں کے تیل 30 گرام میں جائفل ایک عدد جلا لیں اور چھان لیں اور تکلیف والی جگہ پر مالش کریں۔ موچ کو آرام آ جائے گا۔

حب مقوی: کچلہ شدہ 20 گرام، (کچلہ کو پوٹلی میں باندھ کر دو کلو دودھ گائے میں پکائیں، جب دودھ کھویا سا بن جائے تو نکال کر چھیل لیں اور پتہ نکال کر صاف کر لیں اور خالص گھی میں بریاں کریں۔ گھی صرف اتنا ہو کہ بریاں کرتے کرتے کچلہ میں جذب ہو جائے، مگر کچلہ جلنے نہ پائے، جب سرخ ہو جائے تو کوٹ لیں، یہ کچلہ شدہ تیار ہے)، پھر اس میں مندرجہ ذیل ادویات شامل کریں۔
جائفل، جاوتری، کیسر، لونگ ہر ایک 3 گرام، سلاجیت شدہ 12 گرام، ریگ ماہی عمدہ 12 گرام، باریک کر کے خوب ملائیں اور کھرل کر کے شہد خالص کے ساتھ چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ آدھی سے ایک گولی صبح وشام کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد مکھن یا بالائی میں دیں۔ اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔

مردانہ صحت: کیسر، جائفل، کستوری خالص ہر ایک 2 گرام، باریک پیس کر شہد خالص کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی ہمراہ نیم گرم دودھ.......... سے دو گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔ موسم سرما کا لاجواب تحفہ ہے۔

معجون چوب چینی: لونگ، جائفل، جاوتری، پھول گلاب، کیسر، زرنباد، خولنجان، سعد کوفی ہر ایک $4\frac{1}{2}$ گرام۔ سونٹھ، پپلی، عقرقرحا، جدوار خطائی ہر ایک 9 گرام، دارچینی، بڑی الائچی، مرچ سیاہ، مصطگی سورنجاں، بوزیدان، سناء مکی، اندرجو شیریں ہر ایک $1\frac{3}{4}$ گرام، چوب چینی 132 گرام۔ تمام ادویات کو کوٹ پیس کر تین گنا شہد خالص ملا کر قوام میں ملا کر معجون بنا لیں۔ چھ گرام صبح اور چھ گرام شام عرق عشبہ 100 گرام کے ساتھ کھائیں۔ تمام اعضاء کے درد کو دور کرتی ہے۔ خصوصاً درد کمر و گنٹھیا جس کا سبب کوئی زہریلا مرض ہو، نہایت مفید ہے۔

آیورویدک مجربات: جاتی پھلادی وٹی، جاتی پھلاوی چورن، جاتی پھلاوی آسو، کے نام سے بنائے جانے والے آیورویدک نسخے جائفل سے ہی بنائے جاتے ہیں۔ جن کے نسخہ جات ہماری "ماڈرن طبی فارکوپیا" کتاب میں درج ہیں جو ملک بک ڈپو لاہور سے منگوائی جا سکتی ہے۔

••••••••••••••••••••

جدوار (نربسی)

مختلف نام: اس کو مختلف زبانوں میں جدوار، ماہ پروین اور نربسی کہتے ہیں۔ انگریزی میں تریاک (Tiryak) اور

Contents

لاطینی میں (Delphniuni Udatum Wall) کہتے ہیں۔

شناخت: صنوبری شکل کی ایک بوٹی کی جڑ ہے جو بچھناک سے ملتی جلتی ہے۔ وزنی، قدرے سخت، مزا میں تلخ ہوتی ہے۔ رنگ باہر سے خاکستری، اندر سے بنفشی ہوتا ہے۔ جدوار کے نام سے بازار میں ایک جڑ ملتی ہے۔ یہ کالے رنگ کی ہوتی ہے، توڑنے پر یہ اندر سے بنفشی رنگ کی نکلتی ہے۔ یہ میٹھا تیلیہ کے پودوں کے ساتھ پائی جاتی ہے۔ جبکہ میٹھا تیلیہ زہر ہے اور یہ اُس کا تریاق ہے۔

انتباہ: آج کل کالی کاجروں کو سکھا کر بھی جدوار کہہ کر بیچا جاتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی شناخت یہ ہے کہ وہ جدوار کے مقابلہ میں بہت ہلکی اور جدوار کی سختی کے مقابلہ میں بہت نرم ہوتی ہے۔

اقسام: کئی قسم کی ہوتی ہے لیکن مشہور اقسام یہ ہیں:

1- باہر سے سیاہ رنگ، اندر سے بنفشی مائل بہ سرخی، مخروطی شکل کی ہوتی ہے۔ مزہ میں قدرے شیریں لیکن بعد میں نہایت تلخ۔ اس قسم کو جدوار خطائی کہتے ہیں اور اکثر یہی مستعمل ہے۔

2- اندر اور باہر سے سیاہی مائل بہ زردی، مزہ تلخ، بچھو کی شکل کی ہوتی ہے، یہ جدوار خطائی کے بعد بہتر قسم ہے۔ یہ نیپال اور تبت میں پائی جاتی ہے۔

3- اندر و باہر سے سیاہ اور پینے میں نیلا رنگ دیتی ہے اور اس کا مزہ تلخ ہوتا ہے۔ یہ خوبی میں دونوں سے کم تر ہے۔ یہ بھی نیپال اور تبت سے آتی ہے۔

نکتہ: جدوار چونکہ بیش (میٹھا تیلیہ) کے مشابہہ ہوتی ہے لہٰذا ان میں مغالطہ کا بہت امکان ہے۔ دونوں کے درمیان میں ان امور سے فرق کر سکتے ہیں:

اکثر بیش جدوار سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اگر بیش کو تراش کر زبان پر رکھا جائے تو سوزش اور خدر و سن ہو جانا محسوس ہوتا ہے۔ اگر اس کے بعد جدوار کو چاٹا جائے تو رفع ہو جاتا ہے، لہٰذا اس کی تریاقیت ثابت ہوتی ہے۔

مقدار خوراک: ½ گرام سے ایک گرام۔

مزاج: تیسرے درجے میں گرم وخشک ہے۔

فوائد: زہروں کا تریاق، مفرح، مقوی اعضائے رئیسہ، مقوی اعصاب، کمزوری کے لئے مفید ہے۔ درد دور کرنے و دافع بخار بلغمی وسوداوی، زہروں کا تریاق ہونے کی وجہ سے اکثر زہروں کے لئے مستعمل ہے۔ اس کو گھس کر پلایا جاتا ہے نیز زہریلی جگہ پر بھی گھس کر لگایا جاتا ہے۔ زہر بچھناک کا خاص علاج ہے۔ میٹھا تیلیہ کھائے ہوئے کو قے کرانے کے بعد جدوار کو دودھ میں گھس کر پلایا جاتا ہے۔ سانپ کاٹے اور بچھو کاٹے کو شراب میں گھس کر استعمال کرایا جاتا ہے۔ مقوی اعصاب و اعضائے رئیسہ اور مفرح ہونے کے باعث امراض وبائیہ میں بطور حفظ ما تقدم ایک بہتر دوا ہے۔ طاعون و ہیضہ میں استعمال کرنے سے ازالہ مرض کرتی ہے اور اعضائے رئیسہ کی قوت برقرار رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔ درد کو ہٹانے والی

ہونے کے باعث ظاہری اور باطنی دردوں کی تسکین کے لئے مستعمل ہے۔ چنانچہ بیرونی دردوں پر مالش کرنے اور اعضائے باطنی کے دردوں میں بقدر ½ گرام مناسب ادویہ کے ہمراہ کھلانے سے نفع بخشتی ہے۔
محلل اور منضج ہونیکی وجہ سے جملہ اقسام کے ورموں وسوجن پر طلاء کرنے سے ان کو تحلیل کر دیتی ہے یا پھاڑ ڈالتی ہے۔ جالی ہونے کی وجہ سے برص (پھلبہری) اور سفید داغ و چہرے کے دوسرے نشانات کو دور کرتی ہے۔ چونکہ جدوار منضج، ملطف اور مقوی اعصاب ہے، لہٰذا امراض نزلہ وزکام، صرع (مرگی)، فالج، لقوہ، استرخاء، رعشہ، خدر اور اس کے علاوہ مقوی معدہ، سُدہ جگر، استسقاء و درد قولنج کے لئے مفید ہے۔ یہ یرقان کو بھی فائدہ دیتی ہے اور اس میں جدوار کا فعل اور بھی مفید ہوتا ہے اور مذکورہ بالا افعال سے ہی بچوں کے امراض دماغی اور سوکھا کی بیماری میں مستعمل ہیں۔
پیشاب لانے والی ہونے کی وجہ سے پیشاب کی تنگی میں استعمال کی جاتی ہے اور یرقان میں بھی فائدہ دیتی ہے۔
جدوار کی گولیاں بنائی جاتی ہیں جو نزلہ وزکام اور دیگر امراض دماغی اور شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری و امراض بلغمی میں استعمال کرتے ہیں۔

جدوار کے آسان طبی مجربات

دوائے طاعون: یہ طاعون کے لئے نہایت مفید ہے۔ جدوار بنفشی، زہر مہرہ، طباشیر ہر ایک دو گرام، کافور ایک گرام، عرق بید مشک بقدر ضرورت میں گھس کر گھنٹہ گھنٹہ بھر کے بعد پلائیں۔

دیگر: جدوار بنفشی 6 گرام، کافور 10 گرام، درونج عقربی 10 گرام، عرق گلاب مناسب میں خوب کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور وبائی زمانہ میں تندرست اشخاص دو گولی روزانہ بطور حفظ ما تقدم کھائیں تو مرض کے حملہ سے محفوظ رہتے ہیں۔

خنازیر: خنازیر میں جدوار کو دھنیا کے پانی میں گھس کر باہر سے لیپ کریں اور ½ گرام سفوف شہد میں کھلائیں۔

لقوہ: ½ گرام جدوار کو شہد ایک چمچہ میں صبح وشام کھلائیں، لقوہ، انگ کے مارے جانے و دماغی دوروں کے لئے مفید ہے۔

زہریلے اثرات کا علاج: ماڈرن ادویات کے زہریلے اثرات کو دور کرنے کے لئے بھی جدوار کامیاب علاج ہے۔ اسے ½ گرام کی مقدار میں شہد میں دیتے رہیں۔

حب جدوار: یہ گولیاں کھانسی و نزلہ کو روکتی ہیں۔ جریان و سرعت کو بھی مفید ہیں۔ افیون کی عادت چھڑانے کا بھی آزمودہ علاج ہیں۔
مرچ سفید، دارچینی، پپلی ہر ایک دو گرام، لونگ 3 گرام، جدوار، جائفل، کیسر، کبابہ، مصطگی، خصیۃ الثعلب ہر ایک 5 گرام، افیون 10 گرام۔ کوٹ چھان کر گوند کے پانی سے چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک سے تین گولی رات کو

Contents

سوتے وقت دودھ سے دیں۔

نوٹ: دودھ پلانے والی ماؤں کو یہ دوا لگاتار نہ کھلائیں کیونکہ افیون کی تاثیر ماں کے دودھ کے راستے بچہ کو پہنچ جاتی ہے۔ (ہری چند ملتانی)

مرہم جدوار: زخموں کو بھرتی ہے اور گلٹیوں کو دور کرتی ہے۔ طاعون کی گلٹیوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

جدوار 4½ گرام، گندہ بروزہ 18 گرام، ہلدی، دیودار، ملیٹھی، مہندی کے پتے، بھڑ بھونجہ کی چھت کا دھواں ہر ایک 36 گرام، چھلکا درخت کیکر، نیم کے پتے، رتن جوت ہر ایک 65 گرام۔

بروزہ کے علاوہ تمام ادویات کو باریک سفوف کر کے 2½ کلو پانی میں اس قدر جوش دیں کہ دو تہائی رہ جائے، تب چھان کر تلی کا تیل 720 گرام ملا کر دوبارہ پکائیں، جب پانی جل کر خشک ہو جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو بروزہ ملا کر 60 گرام موم کا اضافہ کر کے شامل کریں اور پکا کر مرہم بنالیں۔ نیم گرم کر کے گلٹیوں پر لیپ کریں۔ اوپر سے فلالین یا روئی سینک کر باندھ لی جائے۔ (حکیم سید محمد اقبال زیدی)

••••••••••••••••••

جسٹیشیا اَدھاٹیڈا - بانسہ - اڑوسہ

(JUSTISIA ADHAIDA)

اس کا پودا ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں بکثرت ہوتا ہے۔ وید، حکیم عرصہ سے اس پودے کے پتوں کا رس نچوڑ کر شہد کے ہمراہ کھانسی کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ دیہاتی عورتیں بھی اڑوسہ کے پودوں کے پتوں کو سینہ کے درد اور بلغم کی صورت میں اکثر اس کے استعمال کرانے کی ہدایت کیا کرتی ہیں۔

دیہات کی ایک ضعیف العمر عورت تپ دق کے علاج میں کافی شہرت رکھتی تھی۔ اس بڑھیا کی شہرت کے سامنے ایک ڈاکٹر نے اپنی دُکان چمکانے میں ناکام ہو کر عدالت کا سہارا لیا۔ بوڑھی عورت نے اپنے بیان میں جب اڑوسہ (بانسہ) سے ہزاروں مریضوں کو شفایاب کرنے کی ہسٹری پیش کی تو لوگ انگشت بدنداں رہ گئے۔

ہومیو پیتھک علاج اور اڑوسہ

سب سے پہلے کلکتہ کے ڈاکٹر سرت چندر گھوش ایچ، ڈی نے امریکن ہومیو پیتھک کے فارما کو پیا کے مطابق اس کے تازے پتے سے عرق نچوڑ کر مدر ٹنکچر تیار کیا اور اسے اپنے اوپر آزمایا۔

علامتیں: 1- مریض حد درجہ چڑچڑا، بولنا نہیں چاہتا اور زود رنج۔
2- سر گرم اور کنپٹی میں دھمک۔

3- آواز پھنسی ہوئی، کھانسنے پر گلا بند ہو جائے اور گلے میں سوں سوں آواز پیدا ہو، لگاتار کھانستے کھانستے خون ملا پیلا بلغم نکلے، رات کو تکلیف دہ کھانسی، سینہ میں بلغم زیادہ جمع رہے۔ کھانستے وقت معلوم ہو کہ بلغم بہت نکلے گا۔
4- لگاتار چھینک اور پانی جیسا پتلا بلغم نکلے۔ ناک بھری رہے اور پھول جائے، مزہ اور کسی شئے کی بو معلوم نہ ہو، پیشانی میں درد۔
5- بھوک کی کمی، کھانے کی خواہش ایک دم زائل، کھانسنے پر بلغم ملتے ہو۔
6- زبان پر سفید میل کا لیپ چڑھا ہو۔ منہ اور حلق سوکھا، پیاس، گلے اور دانت میں درد، رات کو 7 بجے بڑھنے والی کھانسی، کھانستے کھانستے قے ہو جس میں خون ملا بلغم خارج ہو۔
7- ہر جاڑے میں سردی اور کھانسی ہو جانا، برانکائیٹس، نمونیہ، آرام ہونے کے بعد جو کھانسی بہت دنوں تک بنی رہتی ہے۔ اس میں یہ دوا بہت فائدہ مند ہے۔

مقابلہ:

انٹم ٹارٹ	(Antim-Tart)	ہائیوسیامس	(Hyosiamus)
کوپر میٹالیکم	(Cuprum)	بیلاڈونا	(Belladona)
ڈروسرا	(Drosera)	اپی کاک	(Ipicac)

طاقت 1x3x6-30-200 استعمال کرائیں۔

••••••••••••••••••

جَل جَمُنی

مختلف نام: مشہور نام جل جمنی - فارسی آب بستنی، نزبس - سنسکرت بیرج بوٹی۔ اس بوٹی کے پتوں کا عرق پانی میں ڈالنے سے پانی جم جاتا ہے اس لئے ہی اس کا نام جل جمنی رکھا گیا ہے۔

شناخت: یہ ایک بیل ہے جس کے پتے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ شاداب جگہوں پر اکثر ملتی ہے۔ تازہ بوٹی ہی زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس کے پتے شروع میں زردی مائل، لمبائی کم و بیش 2 انچ اور چوڑائی لگ بھگ ایک انچ اور ایک پتے سے دوسرے پتے کا درمیانی فاصلہ کوئی دو انچ کے قریب۔ پتے وڈنٹھل لگ بھگ دو گیہوں کے برابر ہوتا ہے۔ پتوں کی جڑ کے سہارے کسی قدر بڑا موٹا چپٹا پھل لگتا ہے۔ اس کا رنگ شروع میں گہرا ہرا اور پکنے پر اُودا ہو جاتا ہے۔ ذائقہ کڑوا، پھل کے اندر گٹھلی، اوپر چھلکا مگر گودا نہیں ہوتا۔ ہندوستان میں موسم برسات میں لگ بھگ ملک کے ہر حصہ میں یہ بیل بڑے بڑے پیڑوں اور درختوں پر ہی لپٹی ہوئی ملتی ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

Contents

مقدار خوراک: 4 گرام سے 6 گرام خشک۔

فوائد: اس کے استعمال سے عورتوں کے کثرت ایام و دست رُک جاتے ہیں۔ جریان، احتلام کو روکنے کے لئے مفید ہے۔ پیشاب کی نالی کی سوجن میں بھی مفید ہے۔ معدہ و دل کے لئے جب وہ کمزور ہوں تو اس کا استعمال نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لئے محتاط رہ کر استعمال میں لانا چاہئے۔

بازاری اشتہار باز دوافروش اس بوٹی کو ذرا کوٹ کر پانی میں گھولتے ہیں اور پھر اس پانی کو چھان کر تھوڑی دیر کے لئے ڈھانپ کر برتن رکھ دیتے ہیں۔ چند منٹ بعد جب پانی سے ڈھکنا اٹھایا جاتا ہے تو پانی جما ہوا ملتا ہے۔ عوام اس بوٹی کا یہ کرشمہ دیکھ کر حیران رہ جاتے ہیں۔ ہمیشہ اس بوٹی کا عرق نچوڑ کر پانی میں ڈالا جائے جس سے پانی فوراً جم جاتا ہے۔ عرق اتنا ہونا چاہئے جس سے پانی کا رنگ گہرا سبز ہو جائے۔ اس بوٹی سے پانی گہرا ہو جاتا ہے اور اس کی گانٹھ بندھ جاتی ہے۔ مگر اس کا درجہ اتنا ہی رہتا ہے۔ پانی برف کی طرح ٹھنڈا نہیں ہوتا۔ جن کو ویرج کی گرمی کی وجہ سے جریان واحتلام کی تکلیف ہو ان کے لئے یہ بوٹی بہت ہی مفید ہے۔ پانچ گرام کی مقدار میں لے کر چار دانے کالی مرچ کے ساتھ گھوٹ کر پانی ملا کر چھان کر صبح پلائیں۔ اس میں چینی بھی ملا سکتے ہیں۔ قبض کرنے والی و ترش چیزوں سے پرہیز کیا جائے تو جلد ہی آرام آ جاتا ہے۔

جَل جمنی کے آسان وآزمودہ مجربات

جریان واحتلام: جل جمنی کے پتے 5 گرام، تازہ پانی 20 گرام میں پیس کر چھان کر سات دن لگاتار پلائیں۔ جریان واحتلام کے لئے مفید ہے۔ پتوں کے گھول کو فوراً پی جانا چاہئے ورنہ پانی جم جائے گا۔

دافع اسہال: جل جمنی کے چار پتے پیس کر پانی کے ساتھ کھلائیں، ہر قسم کے دست، سنگرہنی وہیضہ کے دستوں کے لئے مفید ہے۔

نکسیر بہنا: پانچ گرام پتوں کو گھوٹ کر ماتھے پر لیپ کریں۔ اس سے نکسیر رُک جاتی ہے۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: جل جمنی کے پتے چار گرام پیس کر رات کو 25 گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر ناشتہ کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد پی لیں۔ تین دن استعمال کرنے سے آرام آ جائے گا۔

مردانہ کمزوری: جل جمنی کے پتوں کا رس 3 گرام، چھوہارا (گٹھلی نکال دیں)، 5 عدد، دودھ گائے 400 گرام میں جوش دے کر ٹھنڈا کریں اور چینی ملا کر روزانہ صبح ناشتہ کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد پئیں۔ مردانہ کمزوری وسرعت کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

جل دھنیا

مختلف نام: مشہور نام جل دھنیا یا لٹوکری- فارسی موشک- عربی لیسکج- ہندی گروبٹر دوگش، جل بیل، سورج جال، لٹوکری۔

شناخت: اس کے پتے دھنیا سے ملتے جلتے ہیں اور یہ پانی کے کنارے ہونے کی وجہ سے جل دھنیا کے نام سے مشہور ہے۔ یہ بوٹی زیادہ تر گنگا کے کنارے اور ہمالیہ کی گرم وادیوں میں پیدا ہوتی ہے۔ پاکستان میں پشاور کے پاس اس کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے۔

زردی مائل سبزی رنگت صحیح القامت بوٹی ہے جس کا تنا نصف سے ایک فٹ اور بعض اوقات تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے چوڑے، ڈنڈی لمبی، پتے کے تین حصے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول کا رنگ ہلکا زرد ہوتا ہے۔ پھول $\frac{1}{2}$ انچ اور $\frac{1}{3}$ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ پھولوں میں پانچ ہلکے رنگ کی پتیاں ہوتی ہیں اور پھول کے درمیان میں گیہوں کی بال کی مانند یا پھٹے کی مانند دانے لگتے ہیں۔ جل دھنیا کا پانی اگر جسم پر لگایا جائے تو خارش ہونے لگتی ہے اور پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ گرمی کے موسم میں تالابوں کے کنارے اکثر پیدا ہوتی ہے۔ یہ چار قسم کی ہوتی ہے اور ایک قسم دوسری قسم کے بدل کی صورت میں استعمال کی جاسکتی ہے۔

خوراک: سفوف کی صورت میں $\frac{1}{2}$ رتی سے دو رتی، بچہ کو $\frac{1}{8}$ رتی سے $\frac{1}{2}$ رتی تک، شیر خوار بچوں کو نہ دیں۔

جَل دھنیا کے زہریلے اثرات کا علاج

چونکہ جل دھنیا ایک زہریلی بوٹی ہے اس لئے اگر اسے زیادہ استعمال کر لیا جائے تو جسم میں زہریلا اثر شروع ہو جاتا ہے۔ اگر 9 ماشہ استعمال کیا جائے تو زہریلا اثر رکھتی ہے اور اس سے خونی قے اور تمام جسم میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ زہریلا اثر پیدا ہونے پر مسموم کو تازہ مکھن یا تازہ گھی گائے یا تازہ تلوں کا تیل کھلائیں اور جسم پر ملیں۔

جل دھنیا کے مجربات درج ذیل ہیں:

داد چنبل: جل دھنیا پیس کر صرف آٹھ گھنٹے مقام داد یا چنبل پر لیپ کریں۔ آبلہ پڑ کر آرام آ جائے گا۔

زہریلے جانور کا کاٹنا: جل دھنیا کا لیپ کریں۔ فوراً درد دور ہوگا۔

ٹانگ کی کمزوری: جل دھنیا کے پتے دس تولہ، تیل تلی دس تولہ، دونوں کو نرم آگ پر اتنا پکائیں کہ صرف تیل باقی رہے۔ اس کو صاف کر کے محفوظ رکھیں۔ اس تیل کی مفلوج عضو پر نیم گرم مالش کریں از سر نو طاقت پیدا ہوگی۔ ٹانگ کی کمزوری وحذر کے لئے مفید ہے۔

Contents

جل دھنیا ٹنکچر: جل دھنیا ایک حصہ، ریکٹی فائیڈ سپرٹ دس حصہ، دونوں کو ملا کر ایک شیشی میں ڈالیں اور مضبوطی سے بند کریں۔ تین روز کے بعد فلٹر سے چھان لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔

فوائد: طاعون کے بخار میں اس ٹنکچر کی پانچ سے دس بوندیں ایک اونس پانی میں ملا کر ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ سے دینے سے طاعون کا بخار اتر جائے گا۔

تیل رعشہ: جل دھنیا کا پانی دس تولہ، تیل زیتون بیس تولہ، دونوں کو ملا کر آگ پر خوب پکائیں۔ جب تمام پانی خشک ہو جائے تو روغن کو صاف کریں۔ اس کی نیم گرم مالش رعشہ کے لئے مفید ہے۔

جل دھنیا بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: خالص چاندی کا پترہ لے کر آگ میں سرخ کریں اور گیارہ بار جل دھنیا کے پانی سے سرد کریں۔ پھر اس پترہ کو جل دھنیا بوٹی کے ایک پاؤ نغدہ میں گل حکمت کر کے پچیس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ چاندی کشتہ ہوگی۔

خوراک: آدھی رتی سے ایک رتی ہمراہ مکھن۔

کمزوریٔ دماغ اور اعضائے رئیسہ کی تقویت کے لئے از حد مفید ہے۔

دیگر: ورق چاندی کو جل دھنیا کے پانی میں تین روز برابر کھرل کریں، پھر ایک چھوٹے سکورہ میں گل حکمت کریں اور دو اپلوں کی آگ دیں۔ جب سرد ہو جائے، نکال کر بدستور تکرار عمل کریں۔ تین آنچ میں کشتہ ہوگا۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ مکھن، مقوی ہے۔

گندھک تیل: گندھک آملہ سار کو چالیس روز جل دھنیا کے رس میں متواتر کھرل کرتے رہیں۔ اس کے بعد اس کی گولیاں بنالیں اور خشک کرلیں اور بطور پتال جنتر آتشی شیشی میں رکھ کر اس کا تیل نکالیں۔

یہ تیل مقوی معدہ اور زبردست مصفّی خون ہے، ایک سے دو بوند مکھن میں کھائیں۔ یہ تیل اعمال صفت میں بھی کام دیتا ہے۔

مقوی دماغ: کشتہ چاندی مندرجہ بالا (جل دھنیا بوٹی سے تیار کردہ) 5 گرام، گری بادام، گری بیج کدو، گری بیج دھنیا، خشخاش سفید ہر ایک 50 گرام، دانہ الائچی خورد بیس گرام، مصری کوزہ 250 گرام، سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: دس گرام ہمراہ دودھ رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ مقوی دماغ و حافظہ، دافع دائمی نزلہ وزکام و مقوی دل ہے۔

آچار جل دھنیا: اس کی شاخوں کو تراش کر پانی میں جوش دیں۔ جب گل جائیں تو اتار کر مناسب نمک شامل کر کے دو تین روز دھوپ میں رکھیں جس سے ترشی آجائے گی۔ یہ آچار غذا کے بعد تھوڑا سا کھالینا امراض ریحی و بلغمی کے لئے از حد مفید ہے۔

جل کھمبی

مقام پیدائش: پوکھروں، جوہڑوں اور ایسے مقام پر جہاں رُکا ہوا پانی اکٹھا رہتا ہے وہاں پانی کے اوپر کائی سی جمی رہتی ہے، یہ جل کھمبی کہلاتی ہے۔ عام طور پر اسے بیکار کی چیز سمجھا جاتا ہے لیکن آیورویدنے اسے کئی امراض پر آزما کر مفید مانا ہے۔ اس کا پودا زیادہ تر بنگال کے جوہڑوں میں پانی کے اوپر پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی جل کھمبی۔ گجراتی جل کمبھی۔ مرہٹی جل منڈوی۔ کنٹرانت گنگا۔ سنسکرت کمبھکا۔ عربی فلفل الماء۔ بنگلہ ٹوکا پانا۔ ممبئی پرشنی اور انگریزی میں پسیٹا سٹرائیٹس (Psita Stratias) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک پھیلا ہوا پودا ہے جو پانی کے اوپر تیرتا رہتا ہے۔ اس کی جڑ زمین میں نہیں ہوتی۔ پھول سفید ہوتا ہے۔

مزاج: سرد وتر۔

رنگت: سبز

ذائقہ: تلخ

فوائد: خونی بواسیر، کھانسی، دمہ اور کان درد اور گنج میں مفید ہے۔

جل کھمبی کے آسان طبی مجربات

پیچش: چاول اور ناریل کے دودھ کے ساتھ جل کھمبی کے پتوں کو ملا کر دینا پیچش میں فائدہ مند ہے۔

خونی بواسیر: جل کھمبی کے پتوں کی پلٹس بنا کر لگانے سے جلد فائدہ ہوگا۔

کھانسی، دمہ: جل کھمبی کے پتوں کو گلاب جل اور شکر کے ساتھ ملا کر دینے سے کھانسی اور دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

درد کان: اگر کان میں درد ہو تو جل کھمبی کا رس ڈالیں۔ کان کے درد میں فائدہ ہوگا۔

پرانے زخم: جل کھمبی نئے و پرانے زخموں کے لئے مفید ہے۔ اس کی راکھ کا ضماد داد کے لئے فائدہ مند ہے۔

Contents

یونانی معالجوں کی رائے

1- یہ پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے۔ اگر جسم میں کہیں سے بھی خون بہہ رہا ہو تو اسے لگانے سے فوراً خون رُک جاتا ہے۔ اگر اس کی جڑ کا کاڑھا بنا کر اس میں شہد ملا کر دمہ کے مریض کو پلایا جائے تو کافی فائدہ ہوتا ہے۔ کاڑھا صبح و شام پلائیں۔

2- جل کھمبی کو لگاتار کھاتے رہنے سے سر کا گنجا پن دور ہو جاتا ہے۔ اگر جل کھمبی کے پتوں کے رس کو ناریل کے تیل میں حل کر کے پرانے سے پرانے جلدی امراض پر لگایا جائے تو وہ جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

جل نیم

مختلف نام: مشہور نام جل نیم یا جل نیب- پنجابی وتر بکن- سنسکرت برم پرلونیا- گجراتی بھوئی ایکرت- لاطینی ہرپس ٹس مونی ایرا (Herpestis Monniera)۔

شناخت: یہ ایک مشہور بوٹی ہے جو عام طور پر تالابوں، جوہڑوں اور مرطوب جگہوں پر پائی جاتی ہے۔ موسم برسات میں بکثرت ملتی ہے۔ یہ بوٹی زمین پر بچھی ہوتی ہے۔ اس کے پتے لونیا کے پتوں کی طرح لیکن اُس سے پتلے ہوتے ہیں۔ ذائقہ بہت کڑوا ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ کھانے سے قے ہو جاتی ہے، یہ بوٹی گلابی پھول والی زیادہ تر ملتی ہے۔ سیاہ پھول والی اعمال کیمیائی میں استعمال ہوتی ہے جو کہ کم ملتی ہے۔ سفید پھول والی بھی کئی مقامات پر عام ملتی ہے۔ سفید پھول والی اکثر کیمیاوی اعمال میں کام آتی ہے۔ بوٹی اکھاڑنے میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ لوہے کی کوئی چیز استعمال نہ کی جائے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم خشک۔

مقدار خوراک: پانچ گرام سے دس گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں خاص کڑوے ذائقہ کا جوہر ہوتا ہے جس میں روغنی مادہ پایا جاتا ہے۔

فوائد: امراض سوداوی کوڑھ، زہریلے امراض اور خارش کے لئے مفید ہے، پھوڑوں کو پکاتی ہے، بواسیر و پھوڑے پھنسیوں کو ٹھیک کرتی ہے۔

جل نیم کے آسان مجربات

امراض سینہ: جل نیم بوٹی چھ گرام کو 100 گرام پانی میں تین گھنٹے رگڑ کر بغیر چھانے پلایا جائے تو دمہ و پھیپھڑے کی بلغم نکالنے میں مفید ہے۔ بلغم کو دستوں کے ذریعہ خارج کرتی ہے، کمزوری محسوس ہو تو گھی خالص گائے ایک گھونٹ پلائیں۔ اس علاج سے قے و دست بھی جاری ہو جاتے ہیں اس لئے زیادہ کمزور مریضوں کو نہ دیں۔

خرابی خون: جل نیم بوٹی 5 گرام، مرچ سفید 6 عدد، صبح کو پانی میں گھوٹ کر چھان کر پلائیں، سفید داغ، خارش، زہریلے امراض کا کامیاب علاج ہے۔

جلدی امراض: جل نیم بوٹی کے پتے 50 گرام، تیل تلی 200 گرام میں جلا کر مرہم بنا لیں۔ ہر قسم کے زخم، خارش، پھوڑے پھنسی (کھال روگ) کے لئے ازحد مفید ہے۔

جلدی امراض: جل نیم بوٹی کے پتے 50 گرام، مرچ سفدی 6 عدد، صبح وک پانی میں گھوٹ کر چھان کر پلائیں۔ سفید داغ، خارش، زہریلے امراض کا کامیاب علاج ہے۔

جل نیم گولی: جل نیم کے پتے، چاکسو، رسونت شدھ، سرپھوکہ، برہم ڈنڈی، مرچ سفید ہر ایک 50 گرام، نرکچور 25 گرام، باریک پیس کر مرچ سفید کے برابر گولیاں بنا لیں۔ بگڑی ہوئی چھپاکی کا کامیاب علاج ہے۔ ایک گولی صبح و ایک گولی شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ علاوہ ازیں اسقاط حمل، بواسیر و نواسیر کا بھی کامیاب علاج ہے۔

تیل جل نیم: رس جل نیم 50 گرام، تلی کا تیل 250 گرام ملا کر آگ پر رکھیں، جب پانی جل کر تیل رہ جائے تو چھان لیں، تیل جل نیم تیار ہے۔ پھریری سے لگائیں۔ ہر قسم کے پھوڑے پھنسی اور زخم کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

ٹنکچر جل نیم: جل نیم رس 250 گرام، ریکٹی فائیڈ سپرٹ 250 گرام لے کر کسی شیشی میں بند کر کے ایک ہفتہ تک ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ دس دن کے بعد کسی موٹے کپڑے سے چھان لیں۔ پانچ قطرے ہر تین گھنٹہ بعد پلانے سے بلغمی و سوداوی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

مندرجہ ذیل امراض کا کامیاب علاج ہے:

1- شہد ایک چمچہ، ٹنکچر جل نیم 5 بوند ملا کر دیں۔ پیٹ درد کو فوراً فائدہ ہوگا۔

2- پانچ بوند ٹنکچر جل نیم مکھن میں لیں۔ اس سے بڑھی ہوئی تلی کو آرام ملتا ہے۔

3- آملہ کا رس یا شیرہ 25 گرام، ٹنکچر جل نیم 5 بوند، ملا کر استعمال کرنے سے ہیضہ کو آرام آ جاتا ہے۔

4- ٹنکچر جل نیم 5 بوند، اونٹنی کا دودھ نیم گرم 250 گرام ملا کر استعمال کریں۔ اس سے خون کی کمی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ اگر اونٹنی کا دودھ نہ ملے تو بکری کا دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

5- گائے کے دودھ کی لسی 250 گرام، ٹنکچر جل نیم 5 بوند ملا کر استعمال کریں، پھوڑے اور پھنسی کے لئے مفید ہے۔

Contents

6- لیموں کا رس ایک چمچہ، ٹنکچر جل نیم 5 بوند ملا کر استعمال کرائیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔
7- چینی 25 گرام، ٹنکچر جل دھنیا 5 بوند ملا کر استعمال کرائیں، جسم کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

جل نیم کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ چاندی: چاندی خالص کا روپیہ لیں۔ جل نیم کے پتوں کا 50 گرام نغدہ بنائیں اور روپیہ کے نیچے رکھیں اور 50 گرام ستیاناسی بوٹی کا نغدہ بنا کر اوپر رکھیں۔ اب خوب گل حکمت کر کے ہوا سے محفوظ جگہ پر پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں اس طرح چھ سات بار تازہ نغدہ میں آگ دینے سے خاکستری رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: ایک سے دو چاول مکھن یا بالائی میں دیں۔ شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ زبردست مصفیٔ خون ہے۔

کشتہ سنگ جراحت: سنگ جراحت بڑھیا 25 گرام کو رس جل نیم میں خوب کھرل کر کے اسی کے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر کیلا کے پھول 100 گرام میں کھرل کر کے کوزہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ شنگرف کی طرح لال کشتہ تیار ہوگا۔

ایک سے دو رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ خونی بواسیر کے لئے مفید ہے۔ فوراً فائدہ دیتا ہے۔ علاوہ ازیں کثرت ایام میں بھی اس کا کھلانا لابھ دائیک ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

جل نیم بوٹی سے آزمودہ علاج

جل نیم زبردست مصفیٔ خون ہے، عشبہ اور چوب چینی سے بھی بعض حالتوں میں زیادہ مؤثر اور مفید ہے۔ خارش، کھجلی، داد اور چنبل کو مفید ہے۔

میرے پاس ایک دیہاتی آیا جس کی عمر ساٹھ برس کی تھی۔ اس کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں اور پاؤں کے تلوے شدت احتراق خون سے اس درجہ کرخت اور سیاہ ہو گئے تھے کہ وہ بجائے جلد کے درخت کیکر کی بیرونی چھال نظر آتے تھے۔ اس کا میں نے مختلف طریقوں سے علاج کیا مگر کوئی ظاہر فائدہ نظر نہ آیا۔ پھر ماء الجبن شروع کیا اور قسم قسم کے ضماد کرائے گئے۔ مرض میں 30 فیصدی کمی واقع ہوئی۔ مگر جونہی علاج چھوڑ دیا، حالت بدستور خراب ہو گئی۔

مریض نے تنگ آ کر میرا علاج چھوڑ دیا اور توکل بخدا گھر میں جا بیٹھا۔ ایک برس کے بعد وہی مریض بڑی خوشی سے میرے پاس آیا اور اس نے دونوں ہتھیلیاں مجھے دکھائیں جو اس کے جسم کے ہم رنگ اور عام جلد جیسی تھیں، سیاہی اور کرختگی دونوں کا نشان تک نہ تھا۔ میں نے دریافت کیا کہ کس علاج سے تمہیں شفا حاصل ہوئی۔

اس نے جواب دیا کہ راجباہا نہر کے کنارے پر سے ہر صبح جل نیم روزانہ 25 گرام لا کر گھوٹ چھان کر پیا کرتا تھا۔ پینی بڑی مشکل تھی پھر اسی سے قے اور دست خوب آیا کرتے تھے۔ اس کے بعد دو گھونٹ گھی کے پی لیتا تھا۔ ایک مہینہ تک

برابر اسے استعمال کرنے کا نتیجہ یہ ہے کہ آپ مشاہدہ کر رہے ہیں۔
دوسرا تجربہ یہ ہے کہ اکثر مستورات کے بچے چھوٹی عمر میں مرض اٹھراہ، سرخبادہ اور دوسرے خونی امراض سے یک سر مر جاتے ہیں جن کے لئے میں نے گولیوں کا یہ نسخہ بے حد مفید پایا ہے۔
پھول نیم یا مغز نمولی نیم، سرپھوکہ، گندھک آملہ سار شدہ، نرکچور، باپچی، چاکسو، الائچی خورد، ہلدی، مجیٹھ ہر ایک 20 گرام کالی مرچ، صندل سرخ، صندل سفید ہر ایک دس گرام، رسونت شدہ 50 گرام۔
سب کو کوٹ چھان کر جل نیم کے پتوں کے پانی میں کامل ایک ہفتہ بھر خوب کھرل کریں اور چنے کے برابر اور کچھ موٹی کے دانہ کے برابر گولیاں بنا لیں جس عورت کے بچوں کو اٹھراہ کا عارضہ ہو جاتا ہو اسے یہ گولیاں جو چنے کے برابر ہیں، روزانہ ایک صبح اور ایک شام پانی کے ساتھ نگلوا دیا کریں، پھر جب بچہ پیدا ہو اس کی شیر خواری کے زمانے میں بھی بدستور جاری رکھیں بلکہ باجرہ کے دانہ کے برابر چھوٹی گولی ہر روز بچے کو بھی اس کی ماں کے دودھ کے ساتھ دیں۔
(حکیم پرس رام صاحب وتس)

جلاپا

مختلف نام: مشہور نام جلاپا- عربی، فارسی جلپ، جلابہ- ہندی جلاپا، جلابہ- سندھی جلاپو- سنسکرت درے چک مول- لاطینی جلاپہ اور انگریزی میں جیلپ (Jalap) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بوٹی کی گرہ دار جڑ ہے جو شلغم کے رنگ کے برابر ہے۔ باہر سے سیاہ، اندر سے زردی مائل۔ یہ میکسیکو (امریکہ) اور ہندوستان کے پہاڑی علاقوں میں عام طور پر موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اگر جڑ بڑی ہو تو اس کے دو دو چار چار ٹکڑے کٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کی بو دھوئیں کی طرح ہوتی ہے۔ سفوف کی شکل میں بھی اس کی بو میں کوئی فرق نہیں آتا۔ اس کا ذائقہ شروع میں میٹھا اور بعد میں بدمزہ لگتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں رال (ریزن) 9 سے 11 فیصدی تک پائی جاتی ہے۔ جو سقمونیا کی رال سے ملتی جلتی ہے۔ اس میں جلیے پین 10 فیصدی ہوتا ہے جو ایتھر میں حل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دو گلوکو سائیڈ ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک بدرجہ دوم۔

مقدار خوراک: آدھے گرام سے ایک گرام تک۔

فوائد: قے اور دست لاتی ہے، پیٹ درد، عرق النساء، شدید قبض، قولنج، استسقاء دھڑ کے مارے جانے، منہ ٹیڑھا ہو جانے جیسے امراض میں مفید ہے۔

Contents

گرم مزاج والوں کے لئے مضر ہے۔گل قند،عرق سونف اس کے ساتھ مفید ہیں۔

احتیاط: اگر آنتوں کی غشاء مخاطی میں ورم یا ذکاوت حس موجود ہو تو یہ دوا نہیں دینی چاہئے۔

ایسے امراض جن میں دستوں کے ذریعے پانی کا اخراج مقصود ہو تو اس کا استعمال کرنا چاہئے۔اس لئے استسقاء، زقی، استسقاء لحمی میں یہ کامیاب دوا ہے۔ یہ کم مقدار میں استعمال کرنے سے ملین اثر کرتی ہے۔زیادہ مقدار میں دینے سے پانی کی طرح پتلے پتلے دست آتے ہیں اور مروڑ بھی پیدا کرتی ہے۔

طب یونانی کے نظریہ کے مطابق یہ بلغم کا خاص جلاب ہے۔امراض زنانہ میں جلاپا 3 گرام سفوف بنا کر گل قند 25 گرام کے ساتھ کھلائیں۔اوپر سے عرق سونف 100 گرام نیم گرم پلا دیں۔حاملہ کو کبھی بھی استعمال نہیں کرانا چاہئے۔

قولنج میں جلاپا، سونٹھ ہر دو ایک ایک گرام، چینی سفید 10 گرام ملا کر ایسی ایک خوراک روزانہ سات دن تک 20 گرام گل قند میں ملا کر نیم گرم عرق سونف 100 گرام کے ساتھ دیں۔قولنج واستسقاء زقی میں مفید ہے۔

جلاپا کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

گولیاں جلاپا: جلاپا 8 گرام، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی، سونٹھ ہر ایک 10-10 گرام، تروی 5 گرام۔تمام کو کوٹ چھان کر پانی کے ہمراہ دانہ ماش کے برابر گولیاں بنائیں۔تین سے چار گولیاں پانی کے ہمراہ یا عرق سونف سے دیں۔ دافع قبض و قولنج ہیں اور بہترین جلاب ہے۔

••••••••••••••••••••

جمال گوٹہ - جے پال

مختلف نام: مشہور نام جمال گوٹہ-طبی حب الملوک-ہندی جمال گوٹہ-سنسکرت جے پال- گجراتی، نیپالی، مراٹھی جمال گوٹہ- بنگالی جے پال- پنجابی جپولوٹہ- تیلگو سیناپال، کنڑ- فارسی بید انجیر خطائی -عربی حب السلاطین- لاطینی کراٹن ٹگلیم (Croton Tiglium)- انگریزی پرگیٹو کراٹن (Purgative Croton)۔

شناخت: جمال گوٹہ کا پودا ہندوستان و پڑوسی دیشوں میں پیدا ہوتا ہے۔اس کا جھاڑ لگ بھگ تین گز اونچا ہوتا ہے۔ پتے بڑے چوڑے بینگن کے پتوں کی طرح، پھول پیلے سفیدی لئے ہوئے اور پھل انجیر کی طرح بیضوی شکل کے ڈوڈے باہر کی سطح کالی اور اندر سے سفید، پھل کے اندر بیج ارنڈ کے بیجوں کی طرح ہوتے ہیں۔ذائقہ تیز اور بدمزہ ہوتا ہے۔ زبان میں سوزش پیدا کرتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: بیجوں میں ایک تیل ٹیگلنک ایسڈ (Tiglinic Acid) کارٹی نیلک ایسڈ (Qurtenyllic Acid) و جے پال تیل (Croton Oil) ہوتا ہے۔ جے پال تیل میں کروٹن آلک ایسڈ (Crotonolic Acid) جو اس کا

دست آور کام کرنے والا جزو ہے۔ ٹگلک ایسڈ یا میتھل کروٹینک ایسڈ (Tiglic or Methyl Crotonic Acid) کروٹ نال (Crotonol) جو ریچک نہیں مگر جلد کے لئے جلن پیدا کرنے والا ہے۔ کچھ اڑنے والا تیل جس کی وجہ سے خوشبو ہوتی ہے اور اُن کے وسامل ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک بدرجہ چہارم۔

مقدار خوراک: شدھ جمال گوٹہ $\frac{1}{8}$ رتی، اور تیل $\frac{1}{4}$ قطرہ۔

احتیاط: جمال گوٹہ کے نسخوں کو بچے، بوڑھے اور کمزور مریضوں کو ہرگز استعمال نہیں کرانا چاہئے۔علاوہ ازیں حاملہ، بواسیر، پیچش و آنتوں کی تکلیف والے مریضوں کو بھی اس کا استعمال نہیں کرانا چاہئے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد عورت کو استعمال کرانا بھی نقصان دہ ہے۔

تیل جمال گوٹہ کے زہریلے اثرات: اگر اس کا ایک قطرہ کھا لیا جائے تو اس کے استعمال کے تھوڑی دیر بعد ہی پیٹ میں مروڑ اور درد ہونے لگتا ہے اور ایک گھنٹہ میں ہی دست آنے شروع ہو جاتے ہیں جو بعد میں جلد جلد پتلے پتلے آنے لگتے ہیں۔اگر قدرے زیادہ دیا جائے تو دست خون یا بلغم آمیز آنے لگتے ہیں۔مریض بہت کمزور ہو جاتا ہے اور بعض اوقات موت کا باعث ہوتا ہے۔

بذریعہ سٹامک ٹیوب معدہ کو دھویا جائے اور دھنیا خشک باریک پیس کر بقدر $1\frac{1}{2}$ گرام، دہی 125 گرام اور چینی حسب ضرورت ملا کر پلائیں اور پانچ پانچ منٹ کے وقفہ سے اسی طرح سفوف اور دہی پلاتے رہیں۔شروع شروع میں قے ہو جائے تو کچھ پرواہ نہ کریں۔چند خوراک دینے سے ہی آرام ہو جاتا ہے۔

جمال گوٹہ شدھ کرنے کی ترکیب: جمال گوٹہ کو چھیل کر اندرونی پردہ نکال کر ایک پوٹلی میں باندھ لیں اور گائے کے دودھ میں آویزاں کر کے جوش دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو نکال لیں۔

2- بیج جمال گوٹہ 50 گرام لے کر انہیں کپڑے میں پوٹلی باندھیں اور گوبر میں پانی ڈال کر اس میں ڈول جنتر کے ذریعے تین پہر پکائیں۔ پھر نکال کر گرم پانی سے دھو ڈالیں اور اوپر کا چھلکا دور کر کے اس کے اندر کا پتہ بھی نکال کر پھینک دیں اور ان کو پوٹلی میں باندھ کر دو کلو دودھ گائے یا بھینس میں تین پہر تک ڈول جنتر کے ذریعہ پکائیں اور نکال کر پھر گرم پانی میں اچھی طرح مل کر دھو ڈالیں۔کوئی پتہ اندر رہ گیا ہو تو وہ بھی بہہ جائے۔ بعد ازاں اسے کھرل میں لیموں کے رس کے ساتھ تین پہر کھرل کر کے مٹی کے کورے برتن کے اوپر لیپ کر کے دو روز تک تیز دھوپ میں سکھائیں، جب بالکل خشک ہو جائے اور اس کا بہت سا چکنا حصہ برتن میں جذب ہو جائے تو برتن سے علیحدہ کر کے کام میں لائیں۔

3- جمال گوٹہ کے بیجوں کو لے کر اُن کے بیرونی چھلکے الگ کر کے بیج میں نکلنے والی میگ کو چاقو کی نوک سے پھاڑ لیں۔ پھاڑ لینے سے میگی کے درمیان میں ایک چھوٹی سی ہرے رنگ کی زبان سی ہوتی ہے اسے الگ پھینک دیں۔ جب اس زبان کے بغیر جمال گوٹہ بیج کے مغز کو ایک کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنا کر ڈولا یتر میں گائے کا دودھ ڈال کر ایک پہر تک پکائیں۔ اس طرح تین بار گائے کے دودھ میں ڈولا یتر کے ذریعے صاف کر لیں۔ جمال گوٹہ صاف (شدھ) ہو جائے گا۔

Contents

ہی آگ سے پترہ کشتہ ہوگا۔ مردانہ صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک چاول ہمراہ بالائی دیں۔

•••••••••••••••••••

جِن سینگ

مقام پیدائش: چین میں پیدا ہونے والی جن سینگ ایک ایسی کرشماتی بوٹی ہے جسے سنجیونی کا نام دیا گیا ہے۔ یہ مغربی ایشیائی علاقوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ دیسی وید آج سے دو ہزار سال پہلے بھی اس کا استعمال کیا کرتے تھے۔ اب جن سینگ پیدا کرنے کے لئے چین کی زمین بہت بڑھیا ہے۔ یہ بوٹی سدا بہار ہے اور ہر موسم میں پائی جاتی ہے۔ اب اسے دنیا کے دیگر ممالک میں بھی پیدا کیا جا رہا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام جن سینگ، سانچی جن سینگ (Sanchi Ginseng) مغربی چین میں یُن نان (Yun-Nan) وکوان سی (Kwan-Si) سے پیدا ہوا نام ہے۔ جن کو پینکس سوڑو جن سینگ جاتی نوتو جن سینگ (Panax Paseudo Ginseng Vamoto Ginseng) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ایشیا میں مشرقی ہمالیہ سے جنوب مغرب تک یہ بوٹی پیدا ہوتی ہے۔ جاپان میں بھی یہ پائی جاتی ہے۔ جہاں اس کو پینکس جیپونکم سی اے میر (Panax Japoni Cum C.A. Meyer) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

شناخت: جن سینگ کئی سالوں تک زندہ رہنے والا پودا ہے جو کہ لگ بھگ ایک سے ڈیڑھ فٹ تک اونچا ہوتا ہے جو جنگل میں پیدا ہوتا ہے اور خود پیدا کئے گئے پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ پانچ سے چھ سال کے پودوں کی جڑیں سردی کے موسم میں اکھاڑ لی جاتی ہیں اور جڑ کی مٹی وغیرہ دھو کر سکھا کر استعمال میں لائی جاتی ہیں۔

جن سینگ کی جڑ بیلن کی طرح درمیان میں ابھری ہوئی و تقسیم ہوئی ہوتی ہے۔ اس کی عام لمبائی لگ بھگ $5\frac{1}{2}$ اور موٹائی $1\frac{1}{2}$ انچ ہوتی ہے۔ امریکی جن سینگ پیلی سفید و کورین جن سینگ پیلی لالی لئے ہوتی ہے۔ اس میں سے خاص تیز خوشبو آتی ہے۔ ذائقہ میٹھا تیز اور بعد میں کچھ کڑوا ہو جاتا ہے۔

روس کے فارماکوپیا میں اس کا بیان کرتے ہوئے بتایا گیا ہے کہ یہ بیلن کی طرح سیدھی و 2 سے 5 حصوں میں تقسیم ہوئی جڑ ہے جس کی لمبائی 25 سینٹی میٹر تک اور موٹائی 0.7 سے 2.5 سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کی بیرونی سطح دانے دار ہوتی ہے۔ جڑ کا اوپر کا حصہ دبا ہوا ہوتا ہے۔ اسے محفوظ رکھنے کے لئے اسے چوڑے منہ کے برتنوں میں ڈھک کر اور ایک ایک کلو کے پیک بنا کر یا لکڑی کے بکس میں دس دس کلو بھی رکھی جا سکتی ہے۔ دوا کو پانی اور بارش سے بچانے کی ہدایت دی جاتی ہے۔

مزاج: معتدل۔

مقدار خوراک: ایک سے دو گرام تک۔

فوائد: جن سینگ جسم کو مکمل طاقت دینے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ایک بہت بڑھیا ٹانک ہے جو انسانی طاقت کو بڑھاتی ہے۔ مشرقی ایشیائی علاقوں میں ہی نہیں بلکہ پوری دنیا میں اسے ''آب حیات'' سنجیونی و آسان علاج کا نام دیا گیا ہے۔ کوریا کے لوگ اکثر چائے کی صورت میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

جن سینگ دماغ کو آرام دیتی ہے اور دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے۔ اس سے نظر بھی بڑھتی ہے۔ چین اور دوسرے ایشیائی ممالک میں اس کا استعمال رسائن، عمر بڑھانے والی مکمل مرضوں کو ختم کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ ایسا بھی یقین ہے کہ اس دوا کے استعمال سے انسان کی عمر بھی لمبی ہو جاتی ہے اور بوڑھا جوانی کو محسوس کرنے لگتا ہے۔ سالوں پرانی اس دوا کی اہمیت آج بھی کچھ کم نہیں ہے۔ غیر ممالک میں خاص طور پر جاپان، کوریا اور روس میں اس بوٹی پر تجربات زوروں پر ہیں۔ جس میں ماہرین نے اس بوٹی میں موجود زوردار رسائنٹیفک اجزاء کی واقفیت دی ہے اور شاستروں میں بتائے اس دوا کے زیادہ تر اثرات کو سچ ثابت کیا ہے۔

ہندوستان میں یونانی و آیوروید گرنتھوں میں اس دوا کا بیان نہیں ملتا ہے۔ پھر بھی مشہور گرنتھ ''ویلتھ آف انڈیا'' میں اس کی پہچان و فوائد دیئے گئے ہیں۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ یہ دوا ہاضم، مقوی و بخار دور کرنے والی ہے۔ بلغم کی زیادتی میں بھی مفید ہے۔

ایسا بھی بتایا گیا ہے کہ یہ دوا لو بلڈ پریشر کو درست کرتی ہے اور بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو نارمل بناتی ہے۔ ان حالات میں دونوں صورتوں میں اس دوا کا استعمال مفید ہے۔ یہ دوا پیشاب بھی لاتی ہے۔ خون کی کمی، پیٹ کے امراض، پیٹ کی گیس، بے خوابی، ذیابیطس و مردانہ کمزوری میں اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ اس کا استعمال زبردست طاقت پیدا کرتا ہے اور رسائن بتایا گیا ہے۔

آج بھی جن سینگ پر تجربات جاری ہیں۔ یونانی و آیوروید معالجین اس بوٹی کو ہمالیہ کے علاقوں سے حاصل کریں یا جڑی بوٹیوں کے بیوپاریوں سے منگوائیں اور علاج کے نظریہ سے اس کا استعمال کریں۔

•••••••••••••••••••

جنگلی پیاز - ون پلانڈُو

مختلف نام: ہندی جنگلی پیاز - سنسکرت ون پلانڈو، کول کلند - گجراتی جنگلی کاندو، پان کاندو - مراٹھی ران کاندا، کول کاندا - بنگالی جنگلی پیاز - تامل ناری وِگ یام - تیلگو اڈاوتے لگڑا - عربی اُنمول - فارسی پیاز صحرائی - لاطینی ارجینیا انڈیکا (Urginea Indica) اور انگریزی میں انڈین سکوئل (Indian Squill) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ ہندوستان میں مغربی ہمالیہ پردیش میں 700 فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔ کرسوگ گھاٹی، گڑھوال، کمایوں، سہارنپور کے علاوہ بہار، چھوٹا ناگپور میں پایا جاتا ہے۔ مدھیہ پردیش، راجستھان اور گجرات میں بھی ملتا

Contents

ہے۔

شناخت: اس کی جڑ $2\frac{1}{2}$ فٹ اونچی ہوتی ہے۔ اس کے پتے سُدرشن کے برابر ہوتے ہیں لیکن ان سے نرم ونازک ہوتے ہیں۔ پیاز کے پتوں سے کچھ بڑے، چوڑے، چپٹے اور نوکدار ہوتے ہیں۔ پھل $\frac{1}{2}$ سے $1\frac{3}{4}$ انچ جس میں 6 سے 9 چپٹے کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ تنا پیاز کے تنے کی طرح تین چار انچ لمبا ہوتا ہے۔ اس میں ایک انچ لمبی گریوی ہوتی ہے۔ اس میں بُو نہیں ہوتی۔ اس پر مارچ، مئی میں پھول اور مئی، جولائی میں پھل لگتے ہیں۔

مقدار خوراک: اس کا چورن 100 سے 200 ملی گرام، شربت 30 سے 60 بوند، ٹنکچر 5 سے 30 بوند استعمال کیا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں سلارین، 'اے' اور سلارین 'بی' یہ دو گلائیکوسائیڈ پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ شکر، کیلشیم اگزالیٹ بھی پائے جاتے ہیں۔

موسم برسات ختم ہونے یا موسم سرما شروع ہونے پر چھوٹے لیموں کی شکل کا تنا اکٹھا کریں۔ ادویات میں استعمال کے لئے ایک سال کا نیا تنا لینا چاہئے کیونکہ زیادہ بڑھنے پر اس تنے کا فائدہ کم ہو جاتا ہے۔

فوائد: جنگلی پیاز عام پیاز کی نسبت زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ یہ کھانے کے استعمال میں نہیں لیا جاتا لیکن ان بھی امراض میں فائدہ دیتا ہے جن میں عام پیاز فائدہ دیتا ہے۔ جنگلی پیاز خاص طور پر پیشاب کے امراض اور کھانسی، دق وسل، دمہ اور جلودر وغیرہ امراض میں نافع ہے۔

اس کے استعمال سے دل کی رفتار کم ہوتی ہے اور دل کا کام ٹھیک ہونے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔ اس کے شربت کا استعمال دس پندرہ بوند کی مقدار میں کیا جاتا ہے۔

وَن پلانڈُو کے مفید طبی مجربات

چوٹ: چوٹ کی سوجن پر اس کے تنے کو کوٹ کر پلٹس بنا کر باندھنے سے سوجن کم ہو جاتی ہے۔

چمڑی کے امراض: اس کے تنے کو پیس کر چمڑی پر لگانے سے چمڑی کے امراض میں نافع ہے۔

دیگر: اس کے تنے کا سفوف گورکھ منڈی کے عرق کے ساتھ دینے سے چمڑی کے امراض میں مفید ہے۔

جلودر: اس کے تنے کا سفوف پنرواشنک کواتھ کے ساتھ دینے سے جلودر میں فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ: ون پلانڈو چورن، سیندھا نمک اور افیم ملا کر دینا دمہ کے دورے کو روکتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: ون پلانڈو کے تنے کا چورن (سفوف)، پلاس کے بیجوں کا چورن اور ہریتکی چورن ہر ایک 100 گرام۔ دو گرام کی مقدار میں دیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔

امراضِ دل: اس کے تنے اک سفوف عرق مکو یا ارجن چورن کے ساتھ دودھ سے استعمال کرائیں۔

کینسر: اس کے تنے کا چورن مہا منجشادی کواتھ کے ساتھ اسے لگاتار استعمال کریں۔

وَن پلانڈُو کے آیورویدک مجربات

تیل ون پلانڈو: اس کے تنے کا چورن 50 گرام کو 200 گرام تلی کے تیل کے ساتھ قلعی دار برتن میں دھیمی آگ پر پکا کر چھان لیں۔ یہ تیل کان کا درد، پھوڑے پھنسیوں کے لئے مفید ہے۔ بچوں کو سوکھا روگ ہونے پر اس کی سارے جسم پر مالش کرنی چاہئے۔ مالش گردن سے اوپر کے حصے میں نہیں کرنی چاہئے۔ بچوں کو یہ مالش صبح سورج نکلنے سے پہلے یا سورج ڈوبنے کے بعد کرنی چاہئے۔

ٹنکچر ون پلانڈو: اس کے تنے کو سکھا کر جوکوب کر کے 100 ملی گرام ریکٹی فائیڈ سپرٹ 600 ملی لٹر ملا کر سات آٹھ دن تک شیشی میں بند رکھیں۔ پھر فلالین کے ذریعے اچھی طرح نچوڑ کر چھان کر شیشی میں بھر کر رکھ دیں۔

مقدار خوراک: 10 سے 30 بوند لیکن بچوں کو 3 سے 6 بوند تک دیں۔

فوائد: یہ کھانسی، دمہ، جلودر اور تپدق امراض میں فائدہ مند ہے۔

ون پلانڈ و اولیہ: ون پلانڈو تنے کا سفوف 20 گرام، اشق گوند 20 گرام، سیندھا نمک 45 گرام، آک کی جڑ کی چھال کا سفوف 15 گرام، افیم 6 گرام۔

تمام ادویات کو کھرل کر کے اس میں اس کے برابر شہد ملائیں۔

مقدار خوراک: ایک گرام۔

فوائد: یہ جلودر، دمہ، کف کے امراض میں فائدہ مند ہے۔

دمہ: ایک کلو ون پلانڈو کو کدوکش کر کے کسی مٹی کے کونڈے میں ڈال کر اوپر سے شدھ سرکہ دو لیٹر ڈال کر برتن کا منہ اچھی طرح بند کر کے اپلوں کے ڈھیر میں 40 دنوں تک دبا کر رکھیں۔ پھر نکال کر کپڑے سے چھان کر اس میں دوگنی چینی ملا کر آگ پر پکائیں۔ گاڑھا ہو جانے پر اتار کر کسی شیشے کے مرتبان میں بحفاظت رکھیں۔ اگر دمہ خشک ہو تو اوپر سے عرق گاؤزبان ملا کر دیں، سات دن استعمال کرانے سے دمہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

دیگر: ون پلانڈو کا رس چائے کے چمچہ سے ایک ایک چمچہ 21 دن تک صبح وشام پلانے سے پرانا دمہ دور ہو جاتا ہے۔

Contents

جَو

مختلف نام: مشہور نام جو - عربی شعیر - بنگالی جب - سندھی جو اور انگریزی میں بارلے (Barley) کہتے ہیں۔
مشہور غلہ ہے جو ہندوستان و پڑوسی ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس میں نشاستہ اور نائٹروجنی اجزاء کے علاوہ وٹا
اور فاسفورک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ رنگ میں پیلا پن لئے ہوتا ہے۔ ذائقہ پھیکا، گھی اور مصالحہ جات سے یہ بے ضرر بن جاتا ہے۔

مزاج: سرد درجہ اوّل خشک۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: قابض، حرارت کو بجھانے والا، مدر بول وکثیر الغذا ہے، صفرا، پیاس اور گرمی کے بخار کے زور کو کم کرتا ہے۔ دق، کھانسی اور گرمی کے دردسر کو فائدہ دیتا ہے۔ خشکی لاتا ہے۔ جو کی روٹی دیر ہضم ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں پیاس کو بجھانے کے لئے جو کا ستو شربت میں ملا کر پلاتے ہیں۔ یہ مشہور ایلوپیتھک دوا مالٹ ایکسٹریکٹ بنانے کے کام آتا ہے۔ یہ آش جو بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

بخاروں میں مریضوں کو آش جو دیتے ہیں جو کمزور مریضوں کے لئے جلد ہضم ہونے والی غذا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں جو کی روٹی کھانے کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔ یہ سردی پیدا کرتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے اور صفراوی اخلاط کو دباتی ہے۔

جو کو جلا کر اس کی خاک لیموں کے رس میں بصورت اُبٹن چہرہ پر مل کر تھوڑی دیر بعد بڑھیا صابن سے چہرہ صاف کر کے اوپر ناریل کا تیل مل لینے سے چہرہ کی چھائیاں اور داغ دور ہو جاتے ہیں۔

جو کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

حُسن افزا: جو مقشر کا آٹا، نشاستہ، چنے کا آٹا، کتیرا، باقلا، زیرہ سیاہ، چھلکا پھل بکائن، گری بادام، گری بنولہ۔ ہر ایک دس دس گرام لے کر سفوف بنالیں اور اس میں ایک گرام کیسر شامل کر لیں۔

رات کو تھوڑا سا سفوف بغیر ابلے دودھ میں ملا کر چہرہ پر ملیں، تین گھنٹہ بعد نیم گرم پانی و بڑھیا صابن سے چہرہ صاف کر کے اوپر سے تیل ناریل (بغیر خوشبو والا) مل لیں۔ چہرہ کی چھائیاں وغیرہ اور داغ ہمیشہ کے لئے دور ہو جائیں گے۔

دیگر: جو 250 گرام بھنوالیں اور چکی میں پیس لیں۔ اس میں چھیل چھبیلا (چھڑیلہ)، ناگرموتھا، بالچھڑ، کپور کچری ہر ایک 20-20 گرام پیس کر ملالیں۔ خوشبو کے لئے روغن چنبیلی 10 گرام ملا کر اسے شادی سے آٹھ روز پہلے دولہا دولہن کو روزانہ پانی کے ساتھ لیپ بنا کر ملتے رہیں جس سے اُن کے چہرہ میں ایک نیا نکھار آ جاتا ہے۔

پتھری: جو کا پانی متواتر پیتے رہنے سے پتھری باہر نکل جاتی ہے۔

جل جانا: جو لے کر جلالیں پھر ان کو نہایت باریک پیس کر تلوں کے تیل میں ملالیں اور جلے ہوئے مقام پر لگائیں۔

گلے کے امراض: گلے میں سوجن، پیاس زیادہ لگنا، جلن ہو تو 50 گرام جو کوٹ لیں اور پھر انہیں 300 گرام پانی میں آٹھ گھنٹے بھگو دیں۔ اس کے بعد پانی کو چھان کر جوش دیں۔ اس پانی کو تھوڑا ٹھنڈا کر کے جب قابل برداشت (نیم گرم) رہ جائے۔ اس سے غرغرے کریں۔ گلے کے تمام امراض میں مفید ہے۔ فائدہ ہوگا۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

◆•◆•◆•◆•◆•◆•◆•◆•

جوار

مختلف نام: مشہور نام جوار - فارسی ذرہ - ہندی فندروس - سندھی جوئر - انگریزی میض (Maize)۔

شناخت: مشہور غلہ ہے۔ اس میں 67.3 فیصد نشاستہ، 11.3 فیصد نائٹروجنی مادہ، 3.6 فیصد روغن والا مادہ اور 12.3 فیصد پانی ہوتا ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں عام بویا جاتا ہے۔ رنگ سفید، پیلا اور لال ہوتا ہے۔ ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ جوار کے حریرہ میں سونف شامل کر کے دودھ بڑھانے کے لئے عورتیں استعمال کرتی ہیں۔ اس کی روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے۔

کسان اسے مویشیوں کو کھلاتے ہیں۔ آپ اسی جوار سے دودھ میں پانی کی ملاوٹ پہچاننے کا آلہ لیکٹو میٹر تیار کر سکتے ہیں۔ یہ لیکٹو میٹر جہاں مفت تیار ہوتا ہے وہاں آپ اس کے ذریعے دودھ سے پانی کو بالکل جدا کر سکتے ہیں۔ جب کہ انگریزی لیکٹو میٹر سے جو قیمتاً ملتا ہے ایسا ہونا ممکن نہیں ہے۔

ناظرین" ای کتاب کے صفحہ نمبر...... پر آپ کی خاطر یہ خاص راز ظاہر کر رہا ہوں جسے جان کر آپ بلا قیمت خود اپنے گھر پر لیکٹو میٹر تیار کر سکتے ہیں۔

پوشیدہ راز کا انکشاف: کھیت میں جائیں اور جوار کے خشک پودوں کو جنہیں ہریانہ و پنجاب میں پھرڑے کہتے ہیں، چھیل کر رکھیں۔ بس یہی آپ کے لیکٹو میٹر ہیں۔ چھیلنے کا طریقہ بھی مشکل نہیں ہے۔ جس طرح تازہ جوار کے گنے کا چھلکا اتارا جاتا ہے بس اسی طرح سوکھی جوار کے پھرڑوں کو چھیل کر پوریاں کاٹ کر رکھ لیں۔ اس طریقہ سے آپ دو گھنٹہ کے اندر کافی سے زیادہ لیکٹو میٹر تیار کر سکتے ہیں۔

دودھ کی جانچ کرنے کا ڈھنگ: دودھ جس کی جانچ کرنی ہو اس میں یہ ایک دیسی لیکٹو میٹر ڈال دیں۔ اگر دودھ میں پانی ملا ہوگا تو لیکٹو میٹر پانی سے بھر جائے گا یعنی بھیگ جائے گا۔ اگر دودھ خالص ہوگا تو لیکٹو میٹر بھیگے گا نہیں۔

یہی نہیں بلکہ اس لیکٹو میٹر کی خوبی یہ ہے کہ اس سے دودھ سے پانی الگ نکالا جا سکتا ہے جو دھات کے پرزوں والے لیکٹو میٹر سے نہیں نکالا جا سکتا ہے۔

جوانسہ

مختلف نام: مشہور نام جوانسہ۔ ہندی، گجراتی جوانسہ۔ پنجابی جوانہہ۔ سندھی کانڈیرو۔ بنگالی یوواسہ۔ فارسی خارشتر۔ مرہٹی کانٹے چیک۔ عربی حاج۔ سنسکرت یاس۔ لاطینی نے فوگونیا اریڈیکا (Fagonia Aredica) اور انگریزی میں کیمل تھارن (Camel Thorn) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک میٹر کے لگ بھگ کانٹے دار پودا ہے۔ اس کی شکل دھماسہ سے ملتی جلتی ہے لیکن اس کے کانٹے دھماسہ سے بڑے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے مہندی کے پتوں کی طرح لیکن اس سے کچھ چھوٹے ہوتے ہیں۔ گرمی میں پھیلتا ہے لیکن برسات میں خشک ہو جاتا ہے۔ اس بوٹی کو اونٹ بہت شوق سے کھاتا ہے۔ پانیوں کی قریب کی زمین میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ رنگ ہرا اور ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم خشک۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: پیشاب لاتا ہے اور زبردست مصفی خون ہے۔ اس کے جوشاندہ میں کمر تک بیٹھنا بواسیر بادی و خونی کو فوراً آرام دیتا ہے۔ اس کو پیس کر استعمال کرنا پارہ کے زہر کو دور کرتا ہے۔ اس کا جوشاندہ خالص گھی میں ملا کر پینے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

ترنجبین جس کا ذکر پچھلے باب میں آ چکا ہے، یہ اسی پودے کی جمی ہوئی رطوبت ہے اس کے علاوہ جوانسہ اور دھماسہ دو علیحدہ علیحدہ پودے ہیں۔ اس سے پہلے دھماسہ کا باتصویر بیان اسی کتاب کے صفحہ نمبر...... پر آ چکا ہے، وہاں ملاحظہ فرمائیں۔ (ہری چند ملتانی)

جوانسہ کے آسان و آزمودہ مجربات

مہاسے: جوانسہ 5 گرام، پانی 25 گرام میں بھگو کر جوشاندہ بنا کر چہرہ کو دھوئیں۔ مہاسے دور ہو جائیں گے۔

پتھری گردہ و مثانہ: جوانسہ کا عرق کھینچ کر دن میں دو سے تین دفعہ 20-20 گرام پلانا پتھری گردہ و مثانہ کو توڑ کر

خارج کرتا ہے۔ موسم گرما میں مناسب شربت کے ساتھ استعمال کریں۔

آنکھ کا جالا: جوانسہ کا عصارہ آنکھ میں ہلکی سلائی سے لگانے سے معمولی جالا کٹ جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد: جوانسہ 100 گرام، تلی کا تیل 250 گرام میں جلا کر چھان کر اس تیل کی مالش کرنا جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

بواسیر: جوانسہ کا رس نچوڑ کر 5 گرام دن میں دو بار لینے سے بواسیر کو آرام آ جاتا ہے۔

پارہ کا زہر: کسی نے پارہ کھا لیا ہو تو جوانسہ کا رس 5-5 گرام دن میں 4 بار 4 دن تک لگاتار پلانا پارہ خام کو بدن سے خارج کر دیتا ہے۔

منہ کے چھالے: اس کے پتوں کے جوشاندہ سے کلیاں کرنا منہ کے چھالے اور سوجن کے لئے مفید ہے۔

بواسیری مسے: جوانسہ کے پتوں کا دھواں مسوں کے درد میں آرام دیتا ہے اور اس کا ہلکا بیرونی ضماد بواسیری مسوں کو دور کرتا ہے۔

جوگی پادشاہ

مختلف نام: مشہور نام جوگی پادشاہ۔ ہندی راجہ یوگی۔ پنجابی جوگی پادشاہ۔ سنسکرت یوگی راج۔ کشمیری جوگی پادشاہ اور انگریزی میں ساسوریا سیکرا کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: سمندر کی سطح سے 4000 میٹر کی بلندی پر پایا جانے والا پودا کشمیر میں خاص طور پر امرناتھ کے راستے میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ بدری ناتھ اور گڑھوال کی برفیلی پہاڑیوں پر بھی ملتا ہے۔

شناخت: دور سے یہ پودا بلا وجیسا دکھائی دیتا ہے۔ اس جیسی اس کی بھی دو آنکھیں، ایک ناک اور اُس کے سرے پر اس کے پھول جو بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ خوشبو والے اور کپاس جیسے ملائم ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ زمین کے اندر رہتی ہے۔

جوگی پادشاہ کے طبی مجربات

نکسیر: اس کے پھول کو دودھ کے ساتھ پتھر پر گھس کر چاٹنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

پھوڑے پھنسی: جوگی پادشاہ کے پھول کو دودھ کے ساتھ پتھر پر گھس کر پھوڑے پر لگانے سے پھوڑے پھنسی صاف ہو جاتے ہیں۔

اپھارہ: اپھارہ، پیٹ درد، گردے کا درد، کمر کا درد وغیرہ امراض میں بھی مفید ہے۔ اس کے پھول کا سفوف اور کالی مرچ کا سفوف ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جوگی پادشاہ سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ تانبہ: اس کے پودے سے کشتہ تانبہ تیار کیا جاتا ہے جو جسمانی کمزوری، مردانہ کمزوری وغیرہ امراض میں مفید ہے۔ اسے ⅛ رتی مکھن کے ساتھ استعمال کرائیں۔

کشتہ تانبہ تیار کرنے کا طریقہ: شدھ تانبے کا باریک پتر 60 گرام جوگی پادشاہ (یوگی راج) کی رگڑی ہوئی لگدی 250 گرام میں لپیٹ لیں۔ اس کے بعد ہانڈی میں ڈال کر اور اس پر مضبوط پیالہ رکھ کر کپڑ وٹی کر لیں، پھر گجپٹ کی آگ دے کر کشتہ تیار کریں۔ اس کشتہ کا رنگ بالکل سفید ہوگا۔ اس کی مقدار خوراک ایک چاول ہے۔ اسے مکھن کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے پھول کا سفوف درد گردہ، قولنج اور اپھارے میں بہت ہی فائدہ مند ہے۔ اسی طریقہ سے کشتہ ہیرا بھی بنایا جاتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ یہ بوٹی دنیا کی بوٹیوں میں انوکھی ہے، ناک سے اوپر کے تمام امراض کے لئے یہ رام بان کے برابر اور امرت کے برابر فائدہ مند ہے۔

•••••••••••••••••

جِیاپُوتا

مختلف نام: اُردو جیاپوتا - ہندی جیاپوتا - بنگالی جیاپتا، پت جیا - مرہٹی پتر جیوک - گجراتی پتر جیوک - سنسکرت پتر جیو، کمار جیو، پترک اور لاطینی میں پترن جیورا کس برگھائی (Putranjiva Roxbur Ghai) اور ناگسیا پترن جیوا (Nagcia Putranjiva) کہتے ہیں۔

شناخت: جیاپوتا کا درخت ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پایا جاتا ہے۔ یہ درخت باغوں اور سڑکوں کے کناروں پر سایہ کے لئے لگایا جاتا ہے۔ اس کا درخت ہنگوٹ کے درخت کی طرح ہوتا ہے۔ پتے، پھول اور پھل اس سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں کی مالا بنائی جاتی ہے جو سادھو لوگ پہنتے ہیں۔

موسم بہار میں اس درخت پر گچھوں کی صورت میں چھوٹے چھوٹے اور لمبوترے پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔

موسم بہار گزر جانے پر اس میں نیم کی نیمولی کے برابر اور اسی طرح کے پھل لگتے ہیں۔ ان پھلوں میں جو گٹھلی ہوتی ہے وہ چکنی، بیضوی، سخت اور نوک دار ہوتی ہے۔ گٹھلی کے اندر ایک مغز بھی پایا جاتا ہے۔ عام طور پر جیاپوتا کا پھل ہی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ کبھی کبھی جڑ اور پتوں کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

طب آیوروید میں اس کا استعمال بہت پرانا ہے۔ آیوروید گرنتھوں بھاؤ پرکاش، رس رتناکر وغیرہ میں اس کا بیان ملتا ہے لیکن طب یونانی کے گرنتھوں میں اس کا کہیں ذکر نہیں۔ آیوروید و یونانی چونکہ اب ایک دوسرے کے نزدیک ہیں اس لئے اب یونانی اطباء بھی ''جیاپوتا'' استعمال کرتے دیکھے گئے ہیں۔ (ہری چند ملتانی)

مقدار خوراک: گری پھل 1 سے 3 گرام اور جڑ 5 سے 10 گرام۔

فوائد: جیاپوتا ویرج (منی) پیدا کرنے والا اور اولاد کی خواہش پوری کرنے والا ہے۔ معدہ کو صاف کر کے بھوک لاتا ہے۔ اس کا ذائقہ خشک، میٹھا اور ترش ہے۔

آیوروید گرنتھ رس رتناکر کے مطابق جیاپوتا کے بیج، پتے اور جڑ دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے ایسی عورت کے بچے لمبی عمر پاتے ہیں جو پیدائش سے پہلے یا بعد مر جایا کرتے ہیں۔ اس کا پھل چار گرام ٹھنڈے پانی میں پیس کر آنکھ میں بطور سرمہ لگانے سے اور لیپ کرنے سے معدنی و نباتاتی اشیاء کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کے زہر کو دور کرنے کے لئے اس کی گری پانی میں پیس کر پلانی چاہئے۔

اس کے پھل کی گری کو پانی میں پیس کر طاعون کی گلٹی پر لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ اسی طرح رسولی وغیرہ کی گانٹھوں پر بھی اس کا لیپ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے مغز کو پانی میں گھس کر گلے اور بغل کی گانٹھوں یا گلٹیوں پر لیپ کرنے سے وہ تحلیل ہو جاتی ہیں اور بغیر آپریشن آرام آ جاتا ہے۔

کئی لوگوں کا اعتقاد ہے کہ اگر اس کے پھلوں کی مالا بنا کر بچوں کے گلے میں پہنائی جائے تو وہ ہر قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ جیاپوتا کی مالائیں ہردوار میں عام بکتی ہیں اور جو لوگ بھی ہردوار جاتے ہیں اپنے بچوں کے لئے خرید کر لاتے ہیں۔

جیاپوتا کے آسان طبی مجربات

اسقاطِ حمل: جیاپوتا کی جڑ چھ گرام صبح و شام دودھ میں گھس کر ایام حمل میں استعمال کرنے سے اسقاط حمل نہیں ہوتا اور لگاتار دو ماہ استعمال کرانے سے عورت کی اولاد کی آرزو بھی پوری ہو جاتی ہے۔

زہریلے امراض: زہریلے امراض، خنازیر و امراض زچہ کے لئے جیاپوتا کی جڑ چھ گرام صبح و شام سفوف بنا کر ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کرائیں۔

ناخنوں کے امراض: ناخنوں کے اندر اگر پیپ پڑ گئی ہو اور ناخن گل سڑ جاتے ہوں تو جیاپوتا کے پھلوں کی گری پانی میں پیس کر لیپ کریں، آرام آ جاتا ہے۔

Contents

زہروں کا علاج: زہروں کے علاج میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ ہر طرح کے زہر کو اتارنے کے لئے اس کی گری پانی میں پیس کر پلائیں۔

رسولی: اس کے پھل کی گری کو پانی میں پیس کر گھٹنوں پر لیپ کریں۔ اس طرح رسولی کی گانٹھوں پر بھی لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

منی کی کمی: جیاپوتے کے بیج استعمال کرنے سے منی کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

جیری کالی - کالی زیری

مقام پیدائش: یہ پودا ہمالیہ کے نزدیکی علاقوں میں پیدا ہوتا ہے اور پانچ ہزار فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ یہ اجاڑ جگہ میں پایا جاتا ہے۔

مشہور نام: جیری کالی، کالی زیری- سنسکرت اروں جیرک- ہندی کالی جیری، بن جیرا- گجراتی کالی زیری- راجستھانی کالی جیری- عربی کمون برّی- تیلگو کنوا شرا ماموں- تامل آداوی جلد گارا- مرہٹی کڑو جیری- بنگالی سومراج- فارسی زیرہ دشتی- لاطینی سینٹراتھیرم اینتھل مینٹکم (Centratherum Antherlminticum) اور انگریزی میں ویرونیا اینتھل منٹیکا (Veronianthel Mintica) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا لگ بھگ دو میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے لمبے اور نوک دار، پھولوں کا رنگ کاسنی کے پھولوں کی طرح ہوتا ہے۔ بیج زیرے کے برابر ہوتے ہیں اس کی بو تیز اور ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ ٹہنیاں ادھر اُدھر پھیلی ہوئی ہوتی ہیں اور اس پر دانے دار کرمچی (قرمزی) رنگ کے بہت سے دھبے ہوتے ہیں۔ پتے لگ بھگ ایک سے دو انگل چوڑے اور آگے سے نوک دار ہوتے ہیں۔ ٹہنی کے اوپر پھول کی گولائی کنگھی بوٹی (اتی بلا) کے برابر ہوتی ہے۔ پھول کے پک جانے پر ایک ڈوڈی سے 25-30 دانے نکلتے ہیں۔ اس کے بیجوں کے اوپر ڈوڈی میں پتلے بالکل باریک بالوں کا سا گچھا ہوتا ہے۔ بیج کچے ہونے کی صورت میں پہلے پکنے پر ہرے رنگ کے اور خشک ہونے پر کالے رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس پر موسم برسات میں اور بسنت کے موسم میں پھول آتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں خاص قائم رہنے والا تیل 18 فیصد، لگ بھگ 0.02 فیصد ایک پیدا ہونے والا تیل اور ایک تیزست پایا جاتا ہے۔ یہ تیزست پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ اس کا خاص حصہ ہے۔ یہ 100 حصہ بیجوں میں ایک حصہ سے اوپر پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: بلغمی مواد کو دور کرتا ہے اور آنتوں کے کیڑوں کو ہلاک کر دیتا ہے۔ اس کا لیپ ورموں کو دور کر کے درد کو آرام دیتا ہے کن پیڑے کے عارضہ میں زیری کالی اور گیرو کو عرق گلاب میں رگڑ کر لیپ کرتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے اسے بابڑنگ کے ساتھ کھلاتے ہیں۔ اس کے بیج تیز گرم ہوتے ہیں اور لگاتار وزیادہ استعمال کرنے سے نقصان دہ ہیں۔ اس سے گرمی کے امراض لگ جاتے ہیں اور معدہ، آنتوں وجگر کو نقصان پہنچاتا ہے، اس لئے احتیاط سے استعمال کرانے چاہئیں۔ گوند کتیرا کا گھول پانی میں بنا کر پینے اور دودھ گائے استعمال کرنے سے اس کا برا اثر دور ہو جاتا ہے۔

کالی زیری کا ہر گھر میں رکھا ہونا بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے جراثیم مر جاتے ہیں۔ گرم یا سوتی کپڑوں کی حفاظت کے لئے کالی زیری کسی پوٹلی یا رومال میں باندھ کر رکھی جاتی ہے جس سے کیڑے کپڑوں کو نقصان نہیں پہنچا سکتے ہیں۔

جیری سیاہ کو پیس کر لیموں کا رس ملا کر سر میں مالش کرنے سے جوں، لیکھ وغیرہ بالوں کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ اس کے پودے کی دھونی مکان میں دینے سے یا اسے پانی میں پیس کر چھڑکنے سے کئی قسم کے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ جوڑوں کے درد میں اس کے پتوں کو یا جڑ کو پانی میں پیس کر لیپ کرتے ہیں، جس سے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

طب یونانی کے مطابق: یہ تیسرے درجہ میں گرم وخشک ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے اور دست لانے کے علاوہ پیشاب کی تکلیف ہچکی میں بھی مفید ہے۔ جلدی امراض، خارش اور سوجن میں باہر سے بھی استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ بلغمی مادہ کو خارج کرتی ہے۔ آنتوں کے ہر قسم کے کیڑوں کو نکال دیتی ہے۔ سردی کے درد کو مٹاتی ہے۔ بواسیر میں بھی مفید ہے۔

طب ایلوپیتھک کے مطابق: ڈاکٹر سیال اور ڈاکٹر گھوش کے مطابق یہ جلدی امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ بخار، بلغم اور آنتوں کے کیڑوں کو دور کرنے والی ہے۔ اس کے بیج پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہیں اور کیڑوں کو باہر نکال دیتے ہیں۔ کرنل ڈاکٹر چوپڑہ کا کہنا ہے کہ یہ پیٹ کے کیڑوں کے لئے بہت تیز ہے۔ اس کو دینے سے پہلے و بعد پاخانہ کا معائنہ کرنے سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ کیڑوں پر خاص اثر دکھاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ بدہضمی اور جلدی امراض کو بھی دور کرتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے کالی زیری کے استعمال کے بعد کیسٹر آئل کا جلاب دینا ضروری ہے، اس سلسلہ میں اس سے مکمل آرام آ جاتا ہے۔

جیری کالی - کالی زیری کے آسان و آزمودہ مجربات

سر کی جوئیں: کالی زیری کو پیس لیں اور لیموں کے رس کے ساتھ بالوں پر لیپ کریں یا پانی میں پیس کر لیپ کریں۔ سر کی جوئیں اور لیکھیں سب مر جاتی ہیں۔ اس کے بعد سر کو صابن سے دھو کر ناریل کا تیل لگا لینا چاہئے۔

پاؤں کا کام نہ کرنا: جیری کالی کو پانی میں پیس کر ہلکا سا پاؤں پر لیپ کرنا، پاؤں کے کام نہ کرنے میں مفید

Contents

ہے۔

جوڑوں کا درد: کالی زیری ½ گرام، مال کنگنی ½ گرام، دونوں کو صاف کر کے پیس کر سفوف بنالیں۔ نیم گرم پانی سے صبح وشام کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دیں، جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: کالی زیری 2 گرام، باریک پیس لیں اور شہد کے ساتھ ملا کر کھلائیں۔ صبح کیسٹر آئل کا جلاب دیں۔ پیٹ کے کیڑے نکل جائیں گے۔

پیشاب کی رُکاوٹ: کالی زیری 2 گرام، پانی 25 گرام میں پیس کر چھان کر پلائیں۔ پیشاب کی رکاوٹ، جلن کو آرام آجائے گا۔

سوجن: جیری کالی کو پانی میں پیس کر سوجن والی جگہ پر لیپ کریں۔ آرام آجائے گا۔ آنکھوں پر نہ لگنے دیں۔

خونی بواسیر: دوگرام کالی زیری۔ ایک گرام کو بھون لیں اور ایک گرام بغیر بھونے دونوں کو پیس لیں۔ صبح پانی سے لیں اور دونوں وقت ساٹھی کے چاول کا بھات و دہی استعمال کریں۔ اس طرح کچھ دن استعمال کرنے سے خونی و بادی بواسیر کو آرام آجائے گا۔

کھانسی: کالی زیری، دارچینی، الائچی، تیج پتر، سب برابر برابر لے کر سفوف بنالیں اور آدھے سے ایک گرام شہد میں ملا کر چٹادیا کریں، دن میں 2 یا 3 بار دیں۔ کھانسی کو آرام آجائے گا۔

دودھ نہ اترنا: سفوف کالی زیری ایک گرام ہمراہ دودھ نیم گرم صبح وشام دیں۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد پر سوتا کے پستانوں سے دودھ نہ اترنے کی تکلیف میں مفید ہے۔

بدہضمی: کالی زیری کو گھی خالص میں بھون لیں اور 1½ گرام صبح کو 1½ گرام شام کو ہمراہ پانی دیں۔ بلغم کی زیادتی، بدہضمی، پیٹ کے درد وغیرہ میں مفید ہے۔

پیٹ کا درد: کالی زیری، میتھی، کالا نمک، سب برابر برابر لے کر سفوف تیار کرلیں۔ تین گرام سے چھ گرام تک یہ سفوف پانی سے دیں۔ پیٹ کی گیس اور پیٹ کے درد کو فوراً آرام آجاتا ہے۔

لابھ دائیک منجن: کالی زیری، آنبہ ہلدی، پھٹکری سفید، عقرقرحا، پپلی چھوٹی، چھالکا ہرڑ زرد، سیندھا نمک، اخروٹ کی چھال (بڑی عمر کی عورتیں بصورت داتن منہ میں رکھتی ہیں، اسے زنانہ داتن یا دنداسہ بھی کہتے ہیں) سب ادویات برابر وزن لے کر الگ الگ پیس کر پھر ملالیں۔ اس کے روزانہ استعمال سے دانتوں میں پانی لگنا (ٹیس) وغیرہ دانتوں کے سب امراض دور ہو کر دانت چمکیلے بن جاتے ہیں۔

کوڑھ کا علاج: کالی زیری، تل کالے برابر برابر لے کر سفوف بنالیں، دو سے تین گرام صبح وشام پانی سے لیں، آرام آجائے گا۔

دردِسر: کالی زیری اور کلونجی کو پانی میں باریک پیس کر ماتھے پر لیپ کریں، سر درد کو آرام آجائے گا۔

کئی انگریز ڈاکٹروں نے جیری کالی (کالی زیری) کے وہی اوصاف لکھے ہیں جو بابچی میں پائے جاتے ہیں۔ حالانکہ کالی زیری، بابچی سے علیحدہ بوٹی ہے۔ کالی زیری کو بابچی سمجھ لینے کی غلط فہمی دور کر لینی چاہئے۔ بابچی سفید داغ (برص) کا کامیاب علاج ہے۔ برخلاف اس کے برص میں کالی زیری کا استعمال نقصان دہ ہے۔ اس لئے محتاط رہنا چاہئے۔ بابچی کا بیان اسی کتاب کے صفحہ نمبر...... پر دیکھیں۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

بواسیر: کالی زیری کے بیج 15 گرام لے کر آدھے بھون لیں۔ پھر سب کو اکٹھا ملا کر پیس کر تین خوراکیں بنالیں۔ روزانہ ایک خوراک صبح پانی سے استعمال کریں۔ خوراک میں چاولوں کا بھات اور دہی لیں۔ بواسیر میں مفید ہے۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••••

جیونتی-جیونی

مقام پیدائش: گجرات، مہاراشٹر اور اس کے آس پاس یہ بوٹی خوب پیدا ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس کی نرم نرم پھلیوں کا ساگ بنا کر کھاتے ہیں۔

مختلف نام: ہندی جیونتی- سنسکرت جیونتی، جیونی، جیوا- بنگالی جیونی، جینتی- مرہٹی ہرن بیل- گجراتی میٹھی کھر کھوڑی اور لاطینی میں ڈریگیا ویلو بے بس (Dregia Valu Bibis) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی بیل ہوتی ہے جو پھیلتی رہتی ہے۔ اس کے پھل کے ڈوڈے سے ہوتے ہیں۔ ٹہنی توڑنے سے دودھ جیسا رس نکلتا ہے۔ اس کے پتے گول، بیری کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں جن کا ساگ بنایا جاتا ہے اس لئے اس کے ساگ کو "شاک شریشٹھا" کہتے ہیں۔

مزاج: سرد تر۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: جیونتی تینوں دوشوں (وات، پت، کف) کو دور کرتی ہے۔ جسم کو طاقت دیتی ہے، نظر بڑھاتی ہے۔ یہ ہلکی زود ہضم اور معمولی قابض ہے۔ جیونتی مفید اور طاقت بڑھانے والی بوٹی ہے۔ اسے مشہور آیورویدک دوا "چیون پراش" میں ڈالا جاتا ہے۔ آج کی طاقتور ادویات میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی اہمیت بہت پرانے زمانے سے ہے۔ پرانے آیوروید گرنتھوں میں دق کو درست کرنے، گائیوں اور بھینسوں کے دودھ بڑھانے میں اس کا ذکر ہے۔ چرک

Contents

سنگھتا میں اس بوٹی کا ذکر طاقتور ادویات کی صورت میں کیا گیا ہے اور اسے بڑھیا رسائن مانا گیا ہے۔ کئی مشہور آیورویدک کمپنیاں جیونتی سے بنی ادویات مارکیٹ میں چلا رہی ہیں۔

گائیوں اور بھینسوں کے دودھ بڑھانے میں اسے بہت کامیاب پایا گیا ہے۔ چیون پراش جیسی مقوی ادویات میں اس کا استعمال لازمی کیا گیا ہے۔ اگر اس پر اور ریسرچ کی جائے تو اس سے اور بھی فائدے اٹھائے جا سکتے ہیں اور بڑھاپے پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

جیونتی سے تیار چیون پراش اولیہ: جیونتی، پاڈھل، کنبھاری، پوست بل، شوناک، گوکھرو، ماش پرنی، مرگ پرنی، کٹائی خورد و کلاں، گج پیپل، پپلی، پپلا مول، کاکڑا سنگی، منقی، گلو، ہرڑ، بلا، بھوی آملہ، بانسہ، ردھی، کچور، جیوک، رشبھک، ناگرموتھا، پوکھر مول، کاک ناسہ، شالپرنی، میدہ، مہامیدہ، نیلوفر، پرشٹ پرنی، بداری قند، اٹ سٹ، کالی، کھیرکا کولی، اگر، الائچی، صندل سفید، ہر ایک 50 گرام۔

سب کو جوکوب کر کے ایک بڑی دیگ میں 32 کلو پانی ڈال کر ان ادویات کو پکائیں اور 5 کلو آملہ بناری کھدر کی تھیلی میں باندھ کر ڈالیں۔ جب 1/4 حصہ پانی رہے تب اتار کر تھیلی نکال لیں اور پانی کو چھان کر علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اب آملوں کی گٹھلیاں نکال کر کھدر کے سفید کپڑے میں مل مل کر اس کا رس نکالیں۔ اس رس کو پہلے خالص تلوں کا تیل 60 گرام آگ پر رکھ کر لال کریں بعد 75 گرام خالص گھی گائے ملا کر دھیمی دھیمی آگ دیں۔ جب آملوں کا رس لال ہو جائے تب گھی چھوڑ دے گا۔

اب پہلا جوشاندہ اور ساتھ ہی پانچ کلو چینی ڈال کر پکائیں۔ جب معجون کا قوام آ جائے تب اتار کر ذیل کی ادویات کا سفوف ملائیں۔

طباشیر اصلی 200 گرام، منگھاں 100 گرام، دارچینی، پترج، ناگ کیسر، الائچی ہر ایک 12-12 گرام، سرد ہونے پر شہد 600 گرام ملائیں۔

خوراک: 3 گرام سے 12 گرام، دودھ گائے کے ساتھ صبح و شام دیں۔

فوائد: کھانسی، دمہ، دق، پھیپھڑوں کی کمزوری، تھوک کے ساتھ خون آنا، نزلہ، زکام، جسمانی کمزوری اور گلے کی بیماریوں کے لئے یہ ایک مشہور رسائن ہے۔

مندرجہ بالا بیماریوں میں استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں۔

جھاؤ

مختلف نام: سنسکرت جھاؤ - اردو، عربی طرفا - ہندی جھاؤ - پنجابی پلچھی - سندھی لئی جوون - انگریزی میے رکس گیلیکا (Tamarix Gallica)۔

شناخت: یہ ایک جھاڑ دار مشہور درخت ہے۔ اس کی لکڑی گرہ دار نہایت مضبوط ہوتی ہے۔ اس کے پھل کو مائیں کہتے ہیں۔ اس کی ٹہنیوں کی لکڑی سرخی مائل ایک جیسی ہوتی ہے اور اس پر سفید سفید داغ ہوتے ہیں۔ اس میں سفید یا گلابی رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ لال پھول والے درخت کو لال جھاؤ کہتے ہیں۔ پھول گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں۔ اس کے پھولوں کا موسم اگست سے فروری تک ہوتا ہے۔ پنجاب و ہریانہ میں اس کی ٹوکریاں بھی بنائی جاتی ہیں۔ اس کا درخت ہندوستان و پڑوسی ممالک میں ہر جگہ خاص طور پر نہروں اور دریاؤں و سمندر کے کناروں پر پایا جاتا ہے۔ اس کی چھال کھردری اور سبزی مائل بادامی رنگ کی ہوتی ہے۔ ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ بڑی قسم کے جھاؤ کے پھل بڑی مائیں کہلاتے ہیں اور چھوٹی قسم کے جھاؤ کے پھل چھوٹی مائیں کہلاتے ہیں۔

مزاج: سرد درجہ اوّل خشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: 5 گرام سے 7 گرام تک۔

فوائد: اس کا پھل اور بور ادویات میں کام آتے ہیں۔ اس کے پھل (مائیں) ہر درجہ قابض ہیں۔ اس کا جوشاندہ بنا کر زخموں اور ورموں کو دھونے سے جلد آرام آ جاتا ہے۔ پیچش و دستوں کے لئے اس کے پھل یعنی مائیں کا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں۔

چیچک کے زخموں اور بواسیری مسّوں کو خشک کرنے کے لئے اس کے پتوں کی دھونی دیتے ہیں اور اس کی جڑ اور پتوں کے جوشاندہ میں کانچ (مقعد) باہر نکل آنے والے مریض کو بٹھاتے ہیں۔ جھاؤ کی لکڑی کے برتن میں پانی پینے سے یا کھانا کھانے سے ورم طحال کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

اس کا خیساندہ خون کو صاف کرتا ہے اور جوش خون کو تسکین دیتا ہے۔ جھاؤ کا جوشاندہ دست بند کرتا ہے۔ سیلان و رطوبت کے لئے بھی مفید ہے۔

اگر اس کے پتے پانی میں جوش دے کر پئے جائیں تو پیٹ کے کیڑوں کو مار دیتے ہیں۔

اس کی لکڑی کی راکھ آگ سے جلے ہوئے زخموں کے لئے مفید ہے۔

اس کی جڑ کا جوشاندہ کوڑھ اور دمہ کو نافع ہے۔

یہ پوشیدہ نہ رہے کہ اس کے پھل کا بدل مازو ہے۔ سفوف پھل نکسیر کو بند کرتا ہے۔ اگر انہیں پانی میں جوش دے کر غرور

Contents

لیا جائے تو زکام رفع ہو جاتا ہے اور حلق میں جما ہوا مواد خارج کرنے میں عجیب التاثیر ہے۔

اس کے پتوں یا پھل کو اگر پانی میں جوش دے کر کلیاں کی جائیں تو دانتوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

پھل کا سفوف پرانے نفث الدم کے لئے بہت ہی کامیاب علاج ہے۔

اس کے پتوں کا عصارہ یا چھلکا جڑ کا جوشاندہ ورم طحال کو نرم کرتا ہے۔ بالخصوص جب کہ سرکہ اور انجیر کے ساتھ پکایا گیا ہو۔

اس کے پتوں کی دھونی بواسیر کے مسوں کو خشک کرنے میں مفید ہے اور اس کی لکڑی کی خاکستر کا حمول سیلان کو دور کرتا ہے اور مردوں کے خونی پیشاب کو روکتا ہے۔

اس کے جوشاندہ میں سیلان کی مریضاؤں کو آبزن کرانا مفید ہے اور سفوف ثمر (مائیں کا سفوف) سیلان کے لئے مفید ومجرب ہے۔

جھاؤ کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

تلی کا بڑھ جانا: جھاؤ کے پتے 50 گرام، ایک کلو پانی میں بھگو رکھیں۔ پھر جوش دے کر جب 750 گرام رہ جائے تو چھان لیں اور لیموں کا رس 50 گرام اور 3 کلو چینی ڈال کر شربت تیار کریں۔ 50 گرام صبح اور 50 گرام شام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ اسے موسم گرما میں استعمال کرنا چاہئے۔

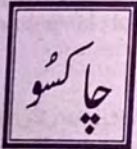
سفوف سیلان: مائیں خورد، مصطگی رومی، چنیا گوند، پھول دھاوا، جفت بلوط، کمرکس، مازو سبز، تج، کندر ہر ایک دس دس گرام۔ سب کا سفوف بنا کر برابر چینی شامل کریں۔ 9 گرام صبح اور 9 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔

دیگر: مائیں خورد (جھاؤ کے پھل)، سپاری، گری جامن، موچرس، گوند ڈھاک، پھول انار، پھول دھاوا، پھٹکری سفید ہر ایک 12-12 گرام، اقاقیا 3 گرام، ماجو 25 گرام، سفوف تیار کریں، قبل از .... باہر سے استعمال کریں۔ باہر سے صرف ایک چٹکی استعمال کریں۔

ایام کا زیادہ آنا: مائیں کلاں (جھاؤ کے پھل)، تالمکھانہ بریاں، کڑا چھال، کہربا، اتیس، گیرو، مازو، لودھ پٹھانی، رسونت شدھ، سنگجراحت، چنیا گوند۔ سب برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا لیں۔ 6 سے 9 گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

سیلان: جھاؤ کا پھل (مائیں) حمولاً استعمال کرائیں، سیلان کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

چ

چاکسُو

مختلف نام: مشہور نام چاکسو۔ عربی چشمیزج۔ فارسی چسخام۔ بنگالی بن کلتھی۔ سنسکرت چاکسو۔ گجراتی چمیٹر۔ مرہٹی چنوڑ، بلیا۔ تامل کروکانم۔ تیلگو چنوپال، وِٹلو۔ لاطینی کاسیا ابسس (Cassia-Absus) انگریزی میں چاکسو (Chaksu) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پیڑ ایک گز کے قریب اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں پتلی ہوتی ہیں اور سخت زمین میں پیدا ہوتا ہے۔ برسات میں نکل آتا ہے۔ پھول منجری پر، منجری ایک سے دو انچ لمبی، پھول پیلے یا لال پیلے بہت چھوٹے چھوٹے، پھل ڈیڑھ انچ لمبی، بیج تیجسوی کالے، چپٹے، سخت، چکنے اور ایک سرے سے کچھ نوکیلے، پیڑ چپچپا روئیں دار، پھول و پھل اگست، ستمبر میں آتے ہیں۔

Contents

مزاج: گرم وخشک۔

ماڈرن تحقیقات: کیمیاوی تجربات کے بعد چاکسو سے دو اجزاء چاکسین اور آیو چاکسین علیحدہ کئے گئے ہیں۔

مقدار خوراک: نقوعاً 15 سے 20 عدد۔

فوائد: چاکسو کا ذائقہ کڑوا اور بدمزہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کے امراض میں مفید ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔ اکثر امراض آنکھ، آنکھ سے پانی بہنا، کمزوری نظر، ڈھلکے وجالے کے لئے ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو عام طور پر پوٹلی میں باندھ کر سونف کے پانی میں پکا کر چھیل لیا جاتا ہے۔ اکیلا یا دیگر ادویات کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔
اس کے پتے بیرونی طور پر سوجن دور کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ بیرونی طور پر چرم روگ (جلدی امراض) خاص طور پر داد کے لئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں اور بیجوں کی گری کو مٹھے میں پیس کر لیپ کرتے رہنے سے زخم بھر جاتے ہیں۔
آنکھ دکھنے (آشوب چشم) میں آنکھ کے پپوٹوں پر اس کا ضماد کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

چال موگرا

مختلف نام: ہندی چال موگرا۔ سنسکرت تودرک۔ فارسی برنج موگرا۔ مراٹھی کڈوکوتھ۔ بنگالی چول موگرا۔ تیلگو ایڈوی بادامو۔ ملیالم کوڈی۔ انگریزی چال موگرا (Chaul Mogra)۔ لاطینی ہائڈنو کارپس وائی ٹی آنا (Hydno Carpus Wigh Tiana)۔

شناخت: ہندوستان کے پہاڑی علاقوں میں سدابہار ہوتا ہے۔ اس کی اونچائی 12 سے 15 میٹر یا اس سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ چھال بھورے رنگ کی کھردری ہوتی ہے۔ پھول چھوٹے گچھوں میں اور سفیدی مائل ہوتے ہیں۔ پھل گول چھوٹے سیب کے برابر ہوتے ہیں۔ پھل میں 15 سے 20 بیج ہوتے ہیں جو گولائی لئے ہوئے دھاری دار ہوتے ہیں۔ ان بیجوں سے تیل کشید کیا جاتا ہے۔ یہی تیل ''روغن چال موگرا'' کے نام سے مارکیٹ میں ملتا ہے اور ادویات میں مستعمل ہے۔ یہ تیل زردی مائل بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس میں سے خاص قسم کی بو آتی ہے۔ ذائقہ کچھ تیز ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: بیج سفوف ایک گرام اور تیل 3 سے 5 بوند۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے گئے ہیں:

1۔ چال موگرک ایسڈ، 2۔ ہائڈنوکارپک ایسڈ، 3۔ گارپک، 4۔ مزید کئی ایسڈز۔

فوائد: زبردست مصفیٔ خون ہونے کی وجہ سے جذام میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جذام کی ابتدائی حالت میں یہ فائدہ مند ہے۔ اندرونی استعمال سے معدہ میں خراش پیدا کرتا ہے۔ اس لئے بڑی احتیاط سے دیا جاتا ہے۔ منہ کے ذریعے بذریعہ کیپسول دینے کے علاوہ اس کا ٹیکہ بھی آتا ہے۔ یہ بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ جذام کے علاوہ یہ داد، ایگزیما، جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے۔
اس کو بہت کم مقدار میں شروع کر کے آہستہ آہستہ بڑھانا چاہئے۔ یہ علامت جذام کے لئے چھ ماہ تک لگاتار کرانا چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے بیرونی طور پر لگاتے رہیں۔ باہر سے لگانے کے لئے اگر اس کے ساتھ نیم کا خالص تیل نصف ملا لیا جائے تو زیادہ اچھا ہے کیونکہ اکیلا لگانے سے جلد پر جلن پیدا کرتا ہے۔
زیادہ مقدار میں استعمال کئے جانے سے قے، دست، پیٹ درد، بخار، آنکھوں میں درد اور بے چینی کی علامات پیدا ہوجاتی ہیں۔ اس لئے اس کا استعمال احتیاط سے کرنا چاہئے اور اس کے برے اثرات دور کرنے کے لئے ہری کاسنی کا استعمال کرانا چاہئے۔
چال موگرا سب قسم کے کوڑھ کا مجرب علاج ہے۔ خاص طور پر مہا کشٹھ، جذام، لپرسی (Leprosy) کا کامیاب علاج ہے۔ چال موگرا کا صابن بھی نہانے کے لئے کام آتا ہے۔ جو ہائڈوکارپس سوپ (Hydo Carpus Soap) کے نام سے ملتا ہے۔ اس مرض میں نیم کے صابن کا بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن چال موگرا سے بنا صابن زیادہ مفید ہے۔
تیل کے ساتھ چال موگرا کا بیرونی استعمال کوڑھ کے داغوں پر مالش کرتے رہنے سے کوڑھ ٹھیک ہوجاتا ہے۔ اس کا چند دن متواتر استعمال کیا جائے تو تب ہی پورا فائدہ ہوگا۔ اس کا تیل کھجلی اور دیگر جلدی امراض میں بیرونی طور پر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

چاول

دھان پاک وہند میں ہر جگہ کاشت کیا جاتا ہے۔ پرانے آیورویدو یونانی گرنتھوں میں بھی دھان و چاول کا ذکر ملتا ہے۔ مختلف قسم کے چاولوں میں روپ رنگ اور ماپ میں بہت فرق ملتا ہے۔ خوراک کے نظریہ سے چاول میں خاص چیز سٹارچ ہے۔ مگر چاول کی قسموں میں امیلوج کی مقدار میں کافی فرق ملتا ہے۔ صورت میں بڑے اور اچھے چاولوں میں امیلوج 17.5 فیصدی تک ملتا ہے۔ جبکہ خراب قسم کے چاولوں میں وہ بالکل نہیں ملتا۔ چپچپے چاول کا پورا حصہ ہی امیلوپیکٹین ہی ہوتا ہے۔ نئے چاول میں سٹارچ کی مقدار 74.9 - 72.2 - گلوکوز کی 2.65 - 1.45، سکریز کی 0.30 سے 0.48 اور ڈیکسٹرین کی مقدار 1.65 سے 2.75 فیصدی ہوتی ہے۔
چاول کے سٹاک کرنے سے اُس کے کاربوہائیڈریٹ میں کوئی فرق نہیں آتا۔ چاولوں کے کچھ نمونوں میں بہت ہی

Contents

معمولی مقدار میں لیکوز، گلیکٹیو زور فینوز بھی ملا ہے۔ کچھ پرانے چاولوں میں مالٹوز، آئسو مالٹوز، ملٹوٹریز، مالٹوٹری اوز کے بھی حصے ملتے ہیں۔

چاول، گیہوں اور جوار کے رسائنک اجزاء

رسائنک اجزاء	چاول		گیہوں		جوار
	ہاتھ کا کٹا ہوا	مل کا تیار	چوکر دار آٹا	چوکر نکلا میدہ	
پروٹین فیصدی	8.9	7.6	11.1	9.30	10
چکنائی فیصدی	2.0	0.3	1.7	1.0	4.3
کاربوہائیڈریٹ فیصدی	77.2	79.4	75.5	77.2	73.4
کھجا فیصدی	1.0	0.2	2.4	0.4	2.3
معدنی نمک فیصدی	1.9	0.4	1.8	0.5	1.5
تھیامین فیصدی	5.3	0.6/1.0	3.2/7.7	0.87	4.4
ریبوفلیوین فیصدی	0.8-1.0	0.28	1-1.2	0.40	1.30-1.5
نکوٹینک ایسڈ فیصدی	55	15-20	53	10.0	21
پینٹوتھینک ایسڈ فیصدی	17	6.4	13.4	5.70	8
پیری ڈاکسین فیصدی	10.3	4.5	4.6	2.20	----
کولائن کلورائیڈ فیصدی	----	8.80	920	520	370

چاول میں پروٹین کی مقدار گیہوں و جوار سے کم ہوتی ہے۔ بس اتنا ہی فرق ہے، نہیں تو خوراک کے نظریہ سے یہ تینوں ہی برابر ہیں۔ اوپر دیئے گئے نقشہ سے یہ بات ظاہر ہو جاتی ہے۔

ہاتھ کا کٹا چاول بی قسم کے کچھ وٹامنوں کے لئے اچھا ہے۔ خاص طور پر تھیامین، پینٹوتھینک ایسڈ و پائری ڈاکسین کے لئے۔ چاول میں ریبوفلیوین کم مقدار میں ہوتا ہے اور اسکاربالک ایسڈ کی اس میں کمی ہوتی ہے۔ چاولوں میں وٹامن اے د ڈی بھی بہت کم مقدار میں ہوتا ہے لیکن وٹامن ای کی مقدار اچھی ہوتی ہے۔

چاول میں تھیامین ہوتا ہے اور سفید چاول کی نسبت رنگین چاولوں میں تھیامین زیادہ ہوتا ہے۔

معدنی نمکیات کے نظریہ سے چاول دیگر خوراکوں کے برابر ہے مگر پالش کئے جانے پر اُس کے بہت سے وٹامنز نکل جاتے ہیں۔ پالش کیا ہوا چاول کیلشیم ولوہا کے نظریہ سے بھی کم اثر ہو جاتا ہے۔

چاول میں پروٹین کی مقدار

قسم	فی صدی پروٹین کی مقدار	پروٹین کا معیار	پران شاستریہ مولیہ	ہضم کی طاقت
ہاتھ کا کوٹا ہوا چاول	7.5	6	72.7	96.5
پالش کیا ہوا چاول	6.5	6	66.6	98.0
چاول کی جلد	12.3	5	81.9	77.6
پالش میں نکلا حصہ	12.7	5	82.9	91.3
چاول کی طاقت	14.9	6	78.1	86.9

چاول میں جو بھی پروٹین ہوتا ہے۔ اس کا $\frac{1}{4}$ حصہ اوپر کے چھلکے اور پالش میں ہوتا ہے۔ مندرجہ بالا نقشہ سے چاول اور اس کے مختلف اجزاء کے ہضم ہونے کی طاقت ظاہر ہو جاتی ہے۔

چاول ہندوستان و پڑوسی ملکوں میں یعنی ہر ملک کے باشندے اپنی اپنی ضروریات اور لوازمات کے مطابق بصد شوق استعمال کرتے ہیں مگر ہندوستان میں یہ من بھاتی خوراک ہے۔

ماہرین طب کا نظریہ ہے کہ چاولوں میں نشاستہ کے اجزاء سب سے زیادہ ہوتے ہیں مگر کیلشیم نہ ہونے کے برابر ہے اس لئے یہ ہلکی غذا ہے۔ مشین سے صاف کئے ہوئے چاول ہرگز استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ کیونکہ ان میں وہ وٹامنز جو چھلکے میں ہوتے ہیں۔ وہ ضائع ہو جاتے ہیں۔

ان کو ابال کر کھانے کی صورت میں پیچ کو ہرگز ضائع نہ کریں۔ پلاؤ اسی لئے سب سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے کیوں کہ اس میں گوشت کھانے والوں کے لئے گوشت کی یخنی ہوتی ہے۔ دوسرا اُسے ابال کر پیچ ضائع نہیں کی جاتی۔

پالش کئے ہوئے چاول لگاتار کھانے سے قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لئے ایسے چاول اگر کھانے ہی ہوں تو ان میں خالص گھی ضرور شامل کر لینا چاہئے اور اگر کچھ عرصہ متواتر کھانے پڑیں تو ان میں دال ضرور ڈال لینی چاہئے کیونکہ چاولوں میں اجزائے لحمیہ (Protine) کم ہوتے ہیں اور یہ کمی دالوں وغیرہ سے پوری کی جا سکتی ہے۔

اب ہم طبی نقطۂ نظر سے چاولوں کے کچھ فوائد درج ذیل کرتے ہیں:

1. بڑھیا چاولوں کی مانڈ (پیچ) مکھن گائے، چینی حسب ضرورت ملا کر دیں، بندش پیشاب کے مریضوں کو دن میں تین چار بار پلانے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔
2. اگر جلاب لینے کے بعد انہیں بند کرنے کی ضرورت پڑے، تو صرف خشک چاول سے ہی جلاب بند ہو جاتے ہیں۔
3. شدید پیچش میں دہی، چاول دن میں دو تین بار دینے سے آرام آ جاتا ہے لیکن دودھ چائے سے پرہیز لازمی ہے۔ تین چار عدد کیلے کھا لینے سے بھی جلد آرام آ جاتا ہے۔
4. پیٹ میں زیادہ درد ہو تو بطور غذا چاول اور مونگ کی دھلی دال ملا کر کھچڑی بنا کر کھلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

Contents

چائے

مختلف نام: مشہور نام چائے۔ہندی چائے، چا۔مراٹھی چہا۔سنسکرت چاہ، چوہکا۔نیپالی، بنگالی، مدراسی، گجراتی چا۔ملیالم چائے۔تیلگو تھیکو۔تامل تیلئے۔لاطینی کیمیلیاتھیا(Camellia Thea)اور انگریزی میں(Tea) کہتے ہیں۔

شناخت: چائے کا پودا ہمیشہ ہرا بھرا رہتا ہے۔جو لگ بھگ دو سے پانچ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔اس کے پتے نکلے ہوتے ہیں۔اس کے پتے چار سے چھ انچ لمبے اور $2\frac{1}{2}$ انچ چوڑے، نوک دار ہوتے ہیں۔اسے سفید پھول لگتے ہیں۔یہ ہری اور کرشنا دو قسم کی ہوتی ہے۔چائے کے بیج ہلکے بھورے رنگ کے آتے ہیں۔ہری چائے میں سے میٹھی میٹھی خوشبو آتی ہے۔اس کے پتوں سے ایک خاص قسم کا تیل نکلتا ہے، جس کو لیمن گراس آئل کہتے ہیں جس کا استعمال ادویات میں جلد (کھال) پر مالش کی صورت میں کرتے ہیں۔اس کی مالش سے جلد لال ہو جاتی ہے۔چائے کی کئی قسموں میں بادشاہی چائے (Imperial Tea) سب سے اچھی مانی جاتی ہے۔

چائے ہندوستان میں آسام، نیلگری، ڈیرہ ڈون، سکم اور دوسرے کئی صوبوں میں اس کی پیداوار اچھی ہوتی ہے اور جو غیر ممالک میں بھی بھیجی جاتی ہے۔پڑوسی ممالک میں بھی اس کی خوب پیداوار ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: چائے میں ایک خاص جزو کیفین ہے۔اُسے تھینس بھی کہا جاتا ہے جو جسم میں چستی پیدا کرتا ہے جو کہ 3 فیصد ہوتا ہے۔دوسرا اجزو ٹینک ایسڈ 12 فیصد سے 15 فیصد کشائمل کی صورت میں ہوتا ہے جو جسم کو زیادہ نقصان پہنچاتا ہے اور تیسرا اجزو اڑنے والا تیل $\frac{1}{2}$ فیصد سے 1 فیصد میں گھلا ہوا رہتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: دو سے تین گرام۔

فوائد: چائے پینے سے تکان دور ہو جاتی ہے اور کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے لیکن اس کے ساتھ نشاستہ والی غذائیں کیک بسکٹ، پیسٹری یا تلی ہوئی چیزیں کھانے سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔چائے میں کوئی غذائیت نہیں ہے۔البتہ شکر، بالائی، دودھ ملانے سے اس کا مضر اثر کم ہو جاتا ہے۔

چائے سے متعلق ماہرین کی رائے ہے کہ چائے کا کثرت سے استعمال اتنا ہی مضر صحت ہے جتنا کہ شراب کا استعمال۔ اس کو غذا کے بدل میں کبھی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔چائے کے زیادہ استعمال سے غشی، کسلمندی و چڑچڑاپن وغیرہ پیدا ہوتا ہے، ہائی بلڈ پریشر والوں کے لئے چائے سخت نقصان دہ ہے۔چائے بنانے کا درست طریقہ یہ ہے کہ ابلتے پانی کو چائے دانی میں ڈال کر اس میں چائے کی پتی ڈال دیں اور اسے دوبارہ نہ ابالیں۔زیادہ دیر رکھنے یا دوبارہ ابالنے میں ٹینک ایسڈ کی مقدار بڑھ کر قابض ہو جاتی ہے۔

چائے کی بڑی پتی کے مقابلہ میں باریک پتی میں زیادہ ٹینک ایسڈ پایا جاتا ہے۔اس لئے ہوٹل والے کم خرچ میں اچھا رنگ لانے کے لئے کڑک چائے بناتے ہیں۔ایسی کڑک چائے زیادہ استعمال کرنے سے کمزوری آتی ہے۔عادت ہو جانے پر وقت پر چائے نہ ملنے سے سردرد ہوتا ہے، سستی اور بے چینی ہوتی ہے، ہاتھ پاؤں میں درد ہو جاتا ہے، نیند نہیں آتی اور کوئی کام بھی ٹھیک ڈھنگ سے نہیں ہو پاتا، چہرہ کی تازگی ختم ہو جاتی ہے، خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، چھاتی میں جلن ہونے لگتی ہے۔

چائے مریضان بواسیر، ایام کی زیادتی، جریان، احتلام وخفقان والوں کے لئے نقصان دہ ہے اس لئے ان کو اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔

چائے کا ادویات کی صورت میں استعمال

بخار: خوشبو والی ہری چائے بخار میں لینے سے پیشاب و پاخانہ صاف ہوتا ہے، جگر ہلکا ہو جاتا ہے اور بخار کا زہر جسم سے باہر نکل جانے پر بخار ہلکا ہو کر جسم میں نئی تازگی آ جاتی ہے۔اس کے ساتھ ہی اگر چائے کے ساتھ چینی، ادرک، تلسی کے پتے، سونف، دارچینی ملا کر لی جائے تو موسمی بخار، پیٹ کی گیس ہچکی، درد پیٹ وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

ہچکی: خوشبودار ہری چائے میں دودھ، چینی کے ساتھ چار کالی مرچ (پیس کر)، ادرک (چھیل کر) ایک گرام، سونف دو گرام ابال کر چھان کر پینے سے ہچکی کو آرام آ جاتا ہے۔

نزلہ وزکام: گل بنفشہ 3 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 3 گرام چائے میں ڈال کر اور چینی ملا کر پینے سے نزلہ وزکام کو آرام آ جاتا ہے۔

آگ سے جلنا: آگ کی لپیٹ میں یا گرم پانی، تیزاب یا گرم تیل وغیرہ سے جلنے کی حالت میں جلنے کی جگہ پر چائے کے ابلے ہوئے پانی میں کپڑے کی پٹی بھگو کر مرض والی جگہ پر رکھیں۔بار بار ایسی بھیگی ہوئی چائے کا پانی ملی ہوئی پٹی دو تین گھنٹے تک جلے ہوئے حصہ پر رکھنے سے پھپھولے نہیں ہوتے اور جلد پہلے جیسی بن جاتی ہے۔

چائے پینے والوں کے لئے صحت قائم رکھنے کے اصول

1. موٹے جسم والے و بہت خوراک کھانے والے لوگوں کو مناسب چائے کا استعمال فائدہ مند ہے۔
2. دبلے پتلے اور کمزور لوگوں کو چائے نہیں پینی چاہئے اگر پینی ہی ہو تو زیادہ دودھ ڈال کر پینی چاہئے۔
3. صبح میں چائے کے ساتھ ہلکا ناشتہ لیا جا سکتا ہے مگر دوپہر اور شام کے کھانے کے بعد چائے پینے سے نقصان ہوتا ہے۔
4. دائمی قبض کے مریضوں کو بھی چائے کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے۔
5. دن میں ایک یا دو بار سے زیادہ چائے کبھی بھی نہیں پینی چاہئے۔
6. بے خوابی، اُنماد، باؤ گولہ، اسہال، پیچش، سنگرہنی، بواسیر، ویرج کا پتلا پن اور گردے کی تکلیف میں کبھی بھی چائے نہیں

Contents

پینی چاہیے۔

7- موسم سرما و برسات میں مناسب مقدار میں چائے لینا زیادہ نقصان دہ نہیں ہے لیکن موسم گرما میں زیادہ چائے کا استعمال نقصان دہ ہے۔

8- وہ لڑکیاں جو زیادہ چائے استعمال کرتی ہیں، اکثر کثرت ایام کے مرض میں مبتلا رہتی ہیں جس کی وجہ سے کئی دوسری بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لئے انہیں چائے بند کر دینی چاہیے۔

9- چائے گرم مزاجوں کو خصوصاً نہار منہ پینے سے خشکی، کھجلی، دمہ و دق پیدا کرتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ گرم مزاج اصحاب ہمیشہ چائے کے پانی میں دودھ زیادہ استعمال کریں۔

10- کئی دیہاتی لوگ ایک پیالہ چائے تیار کرنے میں 12 سے 15 گرام چائے کی پتی ڈال دیتے ہیں اور اسے بہت دیر تک ابالیں گے اور پھر گڑ کا میٹھا ڈال کر برائے نام دودھ ڈالیں گے۔ یہ چائے نہیں بلکہ جوشاندہ ہے، جس کے پینے سے بجائے فائدہ کے نقصان ہی ہے۔ ایسے آدمی عام طور پر افیون اور گانجہ کے عادی ہوتے ہیں جو اس طرح کی چائے پیتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ ایسی چائے کے استعمال سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے، دانت بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور کئی لوگوں کو مرض رعشہ کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں اس لئے ایسی چائے سے پرہیز لازمی ہے۔

چترک - چترا

مختلف نام: سنسکرت چترک- ہندی چیتا، چترک- پنجابی چترا- مرہٹی چترا مول- گجراتی چترو- بنگالی چیتا- چتو گاچھ- تامل چتر- تیلگو تیل چتر- عربی شیطرج ہندی- فارسی شیترہ- لاطینی پلمبیگوز جلینیکا (Plumbagoze Jlanica) اور انگریزی میں لیڈورٹ (Leadwort) کہتے ہیں۔

شناخت: سفید چترک بنگال، جنوبی ہند، یوپی، مدھیہ پردیش، بہار، راجستھان اور پنجاب و ہریانہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ ہندوستان کے تمام صوبوں میں باغوں کے اندر یہ پودا خوبصورتی کے لئے لگایا جاتا ہے۔ اکثر دیہاتی لوگ گھر میں اس کی باڑ بھی لگاتے ہیں۔

چترک کا پودا چھوٹا اور جھاڑی دار ہوتا ہے۔ یہ ایک ہمیشہ قائم رہنے والا سدا بہار پودا ہے۔ یہ 3 سے 6 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کا تنا بالکل معمولی ہوتا ہے، اس کے تنے کی ہر اس جگہ پر جہاں سے شاخ پھوٹتی ہے وہاں وہاں گانٹھ بنتی جاتی ہے۔ ان کا درمیانی فاصلہ لگ بھگ 4 انچ ہوتا ہے۔ شاخیں گرہ دار ہوتی ہیں۔ اس پودے کی موٹی شاخیں اور تنا پنسل جتنا موٹا اور گول ہوتا ہے۔ ہر شاخ پر نیچے سے اوپر کو نہایت باریک رگیں نظر آتی ہیں۔ پتے تلسی یا لال مرچ کے پتوں جیسے

ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ لمبی، ٹیڑھی اور چھوٹی انگلی سے بھی باریک ہوتی ہے۔ کبھی کبھی کوئی جڑ انگوٹھے جتنی موٹی بھی ہوتی ہے۔ سوکھی جڑ فوراً ٹوٹ جاتی ہے لیکن گیلی جڑ بہت پکی ہوتی ہے۔ اس کی ٹہنیاں عام طور پر سن کی باریک ڈوری جیسی باریک ہوتی ہیں جو ایک فٹ سے دو فٹ تک لمبی ہوتی ہیں۔

گرمی کے موسم میں ادویات کے استعمال کے لئے یہ ٹہنیاں کاٹ کر اکٹھی کر لی جاتی ہیں اور برسات کے موسم میں پھر نئی ٹہنیاں پھوٹ نکلتی ہیں۔ ہر ٹہنی پر نیچے و اوپر کو بہت ہی باریک رگیں نظر آتی ہیں۔ ٹہنیوں کو درمیان سے کاٹ کر یا توڑ کر دیکھا جائے تو اندرونی حصہ سفید رنگ کا سوراخ دار ہوتا ہے۔

چترک کی دو قسمیں ہوتی ہیں جن کے سفید پھول ہوں وہ سفید چترک کہلاتا ہے اور جس کے پھول سرخ ہوں وہ سرخ چترک کہلاتا ہے۔ تاثیر دونوں کی برابر ہے۔ چترک کی ٹہنیوں کو اگر توڑا جائے تو نرم گودہ نکلتا ہے۔ دیہاتی لوگ اس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں۔ ڈنٹھل چار سے پانچ انچ تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کی ہر ٹہنی کے سرے والی ڈنڈی پر تین، چار انچ تک اور گردو کے برابر ہرے رنگ کے خول لگتے ہیں۔ جن کے چاروں طرف ننھے ننھے نرم کانٹے نظر آتے ہیں لیکن یہ کانٹے چبھتے نہیں ہیں بلکہ دبانے سے دب جاتے ہیں۔ ان جودار خولوں پر پھول چنبیلی کے پھولوں کی طرح لیکن چنبیلی کے پھولوں سے چھوٹے اور گچھوں کی صورت میں موسم سرما میں آتے ہیں۔ یہ کانٹے والے خولوں سے باہر نکل کر 3 سے 10 انچ تک لمبے ہوتے ہیں اور ہر پھول پر آپس میں جڑی ہوئی پانچ پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ یہ پھول 15 تا 20 کی تعداد میں لگے ہوتے ہیں۔ پھول دیکھنے میں بہت ہی خوبصورت ہوتے ہیں لیکن ان میں خوشبو نہیں ہوتی۔

اسے پھل ڈوڈہ کی طرح آتے ہیں۔ جو لمبے گول اور نوکیلے ہوتے ہیں۔ کچی حالت میں ہرے، پکنے پر بھورے روئیں دار اور چپ دار ہوتے ہیں۔ ہر پھل میں سیاہی دار دو بیج ہوتے ہیں۔ ان ہی بیجوں سے اس کے پودے پیدا ہوتے ہیں۔

باغوں میں خوبصورتی کے لئے لگا ہوا نیلے رنگ کے پھولوں والا چترک بھی ملتا ہے۔ یہ ہندوستانی پودا نہیں بلکہ غیر ملکی پودا ہے۔ ادویات میں صرف سفید یا سرخ چترا ہی استعمال ہوتا ہے۔

چترک کا استعمال: ادویات میں زیادہ تر جڑ چترا کی چھال کا ہی استعمال ہوتا ہے۔ جن نسخوں میں چترک یا چترا لکھا ہوتا ہے۔ اس سے مطلب جڑ چترک کی چھال ہے اور ان نسخوں میں چترک کی چھال ہی ڈالنی چاہئے لیکن یہ عام طور پر کم ملتی ہے۔ اس لئے جڑ کے علاوہ ٹہنیوں کی چھال بھی استعمال کر لی جاتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ کئی وید یا حکیم جڑ اور ٹہنیوں کو تمام ہی کوٹ کر استعمال کر لیتے ہیں۔ عام طور پر بازار میں اس کی جڑ و چھال دونوں ہی مل جاتی ہیں لیکن جڑ تنا اور ٹہنیوں کی لکڑیاں ملی ہوئی ملتی ہیں۔ ہمیشہ اس کی نئی چھال ہی استعمال میں لانی چاہئے۔ پرانی چھال فائدہ میں بہت کم اثر رکھتی ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ کے آخر میں گرم خشک۔

مقدار خوراک: چترک کی چھال 2 رتی سے 4 رتی اس کی جڑ و شاخیں 1½ سے 2 گرام تک۔

فوائد: آیورویدک طب کے مطابق چترک حرارت ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔ ہاضم، ہلکا، خشک و گرم ہے۔ سنگرہنی، کوڑھ، اپھارہ، سوجن، پیٹ کے کیڑوں اور بلغم کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ قابض، بادی بواسیر کو مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے دور کرتا

ہے۔

یونانی طب کے مطابق یہ مواد کو جذب کرتا ہے۔ اس لئے جب کسی عضو پر لگاتے ہیں تو جلد (کھال) کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے اور زخم ڈال دیتا ہے۔ سفید داغوں پر لیپ کرنے سے چھالا پیدا کر کے داغ ہمیشہ کے لئے دور کر دیتا ہے۔ پٹھوں کے تمام سردی کے امراض میں مفید ہے۔ اگر بالچر کا عارضہ ہے تو اس کا لگانا مناسب ہے۔ بلغمی گنٹھیا اس کے لیپ سے دور ہو جاتا ہے۔

چونکہ اس میں گرمی حد سے زیادہ ہے اس لئے اسے پانی اور نمک میں بھگو کر دودھ کے ساتھ حریرہ بنا کر ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اس طرح کھانے سے نقصان نہیں کرتا۔ معدہ و جگر کو گرم کرتا ہے۔ سدے کھول دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے حمل گر جاتا ہے اس لئے اسے حاملہ کو کبھی بھی استعمال نہیں کرانا چاہئے۔

زیادہ مقدار میں کھانے سے زہریلا اثر پیدا کرتا ہے۔ باہر سے لگانے سے چھالا پیدا کرتا ہے اس لئے اسے بہت احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔

ماہرین طب کے مطابق اسے کم مقدار میں استعمال کرنا فائدہ دیتا ہے لیکن بڑی مقدار میں دینے سے شروع میں اسہال پیدا کر کے موت تک نوبت آجاتی ہے۔ بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے اس لئے اسے ہمیشہ مقررہ مقدار میں ہی استعمال کرنا چاہئے۔

چترک، چترا کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

بواسیر: چترک کی جڑ کی چھال کو پیس کر مٹی کے کورے برتن کے اندر کی طرف لیپ کر کے خشک کر لیں، پھر اس میں دودھ ڈال کر دہی جما لیں۔ اس دہی اور اس دہی کی بنی ہوئی لسی کو استعمال کرنے سے بواسیر خونی اور بادی دور ہو جاتی ہے۔

دیگر: ایک گھڑے کے اندر چترک کی جڑ کی چھال کر پیس کر لیپ کر دیں اور اس میں چھاچھ ڈال دیں۔ اس چھاچھ کے پینے اور کھانا کھانے کے ساتھ استعمال سے اندرونی بواسیر (جس میں مسے مقعد کے اندر ہوتے ہیں) دور ہو جاتی ہے۔ (سشرت سنگھتا)

دیگر: چھلکا جڑ چترک کے سفوف کو پانی سے پیس کر گھڑے کے اندر لیپ کر دیں۔ جب خشک ہو جائے تو اس میں دودھ ڈال کر دہی جما لیں۔ پھر اس کے بلونے سے جو مکھن حاصل ہو، اسے گرم کر کے گھی بنا لیں۔ اب اس گھی میں ½ حصہ چترک کی جڑ کی چھال کے سفوف کے نغدہ میں چار گنا تکر کو ملائیں جب صرف گھی باقی رہے تو اسے چھان لیں۔ اس گھی کے استعمال سے بواسیر، سوجن، پیٹ کی گیس، دست دور ہوتے ہیں اور ہاضمہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ (چترک سنگھتا)

موٹاپا: چھلکا جڑ چترک 2 رتی سفوف بنا کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے موٹاپا دور ہو جاتا ہے۔ دوران استعمال نخود، گھی اور دودھ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ (بنگ سین)

جوڑوں کا درد: کالی ہرڑ، آملہ، جڑ چترک، پپلی، پپلا مول، ریوند چینی، سیندھا نمک برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں اور 3 گرام سے 5 گرام پانی سے روزانہ رات کو سوتے وقت دیں۔

پھوڑا: چترک کی جڑ کی چھال کو پانی میں پیس کر پیپ والے پھوڑے پر لیپ کرنے سے پھوڑا اپنے آپ پھٹ جاتا ہے کیونکہ چترک بہت تیز اثر کرتا ہے۔ صرف پھوڑے پر ہی لگائیں۔ عام جلد (کھال) پر نہ لگائیں ورنہ وہاں آبلہ ابھر آئے گا۔

نکسیر: چترک کی چھال کا سفوف دو رتی شہد میں ملا کر چٹانے سے نکسیر کا خون رک جاتا ہے۔

ٹنکچر چترک: بارہ حصہ چھلکا جڑ چترک کے باریک سفوف کو 90 فیصدی الکحل میں بوتل کے اندر ڈال کر کارک لگا کر رکھ دیں، آٹھ دن بعد نچوڑ لیں اور چھان لیں۔ ٹنکچر چترک تیار ہے۔ 15 بوند سے 20 بوند پانی میں دیں۔ یہ اعلیٰ درجہ کا پسینہ لانے والا ہے۔ چڑھے ہوئے بخار میں دینے سے تھوڑی دیر میں پسینہ لا کر بخار اتار دیتا ہے۔ بواسیر وزہریلے امراض کے لئے مفید ہے۔ (میٹریا میڈیکا آف انڈیا)

چترک آدی گٹکا: چھلکا جڑ چترک، پپلا مول، بجی کھار، جوا کھار، سیندھا نمک، سونچل نمک، بڑ نمک، سمندر نمک، سانبھر نمک، سونٹھ، مرچ سیاہ، ہینگ (بھنی ہوئی)، پپلی، اجمود، چب۔ تمام ادویات برابر برابر لے کر باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور لیموں یا ترش انار کے رس کے ساتھ ایک دن کھرل کر کے چار چار رتی کی گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح و ایک گولی شام تازہ پانی سے دیں۔ جب خوراک باقاعدہ ہضم نہ ہو، پیٹ کی گیس یا سنگرہنی کا مرض ہو تو بہت مفید ہیں۔ معدہ کو طاقت دیتی ہیں۔ (بھیشج رتناولی)

آملکیہ آدی چورن: آملہ (گٹھلی نکال کر)، پپلی، چھلکا جڑ چترک، چھلکا ہرڑ زرد، نمک، سیندھا۔ تمام ادویات برابر وزن لے کر کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ دو گرام صبح اور دو گرام شام نیم گرم پانی سے دیں۔ بلغم کی زیادتی اور بدہضمی کے لئے مفید ہے، قبض کھولتا ہے اور ہاضم ہے، بھوک بہت اچھی لگاتا ہے۔ جب ہلکا ہلکا بخار بھی رہتا ہو تو یہ چورن مفید رہتا ہے۔

اجمود آدی چورن: اجمود، بابڑنگ، نمک سیندھا، برادہ دیودار، سونف، چترک کی جڑ کی چھال، مگھاں، پپلا مول، مرچ کالی ہر ایک دس دس گرام، ہرڑ پپلی 50 گرام، بیج بدھارا، سونٹھ ہر ایک سو سو گرام۔ علیحدہ علیحدہ کوٹ پیس کر چھان لیں، 3 گرام سے 5 گرام ہمراہ عرق سونف یا نیم گرم پانی دیں۔

جوڑوں کے درد (گنٹھیا)، کمر کے درد، درد پشت اور مقعد کی سوجن کے لئے لاجواب چورن ہے۔

اگنی مکھ چورن: چھلکا جڑ چترک 70 گرام، کٹھ 80 گرام، ہینگ (بھونی ہوئی) 10 گرام، ورچ 20 گرام، پپلی 30 گرام، سونٹھ 40 گرام، اجوائن دیسی 50 گرام، چھلکا ہرڑ پپلی 60 گرام۔

سب ادویات کو کوٹ پیس کر چھان کر آپس میں ملا لیں۔ ایک گرام سے دو گرام عرق سونف یا نیم گرم پانی یا دہی کی لسی سے دن میں دو سے تین بار دیں۔

بدہضمی، پیٹ درد، باؤ گولہ، تلی کا بڑھ جانا، تلی کا درد، پیٹ میں گیس کا پیدا ہونا، ہاضمہ کی کمزوری، بھوک نہ لگنا، بواسیر بادی اور پیٹ کے دیگر امراض کے لئے بہت مفید ہے۔

Contents

بڑوانل چورن: چھال جڑ چترک 50 گرام، سونٹھ 60 گرام، چھال ہرڑ پیلی 70 گرام، نمک سیندھا 10 گرام، پپلا مول 20 گرام، مگھاں 30 گرام، چویہ (جڑ کالی مرچ) 40 گرام۔ ان سب کو باریک پیس کر چھان لیں۔ ... گرام ہمراہ پانی یا عرق سونف یا دہی کی لسی سے دن میں دو سے تین بار دیں۔

حرارت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے اور قبض کو مفید ہے۔ پرانی بدہضمی، دائمی قبض اور بواسیر کا کامیاب علاج ہے۔

سوادشٹ چورن: چھال جڑ چترک، دھنیا، عقرقرحا، کالی مرچ ہر ایک 40-40 گرام، سونٹھ، مگھاں، لونگ، دارچینی ہر ایک 20-20 گرام، زیرہ سیاہ، کالا نمک، نمک سیندھا ہر ایک 80-80 گرام، زیرہ سفید بریاں 120 گرام، انار دانہ 600 گرام۔ سب کو علیحدہ علیحدہ کوٹ پیس کر ملا لیں۔ ایک سے دو گرام حسب ضرورت دیں۔

نوٹ: انار دانہ کے علاوہ باقی ادویات کا سفوف بنا کر اور انار دانہ کو پانی میں بھگو کر اس کے لعاب میں سفوف ملا کر گولیاں بھی بنا سکتے ہیں۔

یہ چورن ذائقہ دار ہے۔ خوب بھوک لگاتا ہے۔ بدہضمی، خوراک سے نفرت، کمزوریٔ ہاضمہ، قے، متلی، اپھارہ، پیٹ درد، سردرد و بے چینی میں مفید ہے۔

سُمدر آدی چورن: چترک کی جڑ کی چھال، سمندر نمک، سونچل نمک، سیندھا نمک، اجوائن دیسی، جواکھار، اجمود، مگھاں، سونٹھ، ہینگ (بھونی ہوئی)، نمک وڑ، ہر ایک برابر برابر لے کر معمول کے مطابق چورن بنا لیں۔

ایک گرام سے دو گرام ہمراہ نیم گرم پانی یا عرق سونف سے دیں۔ پیٹ کی گیس، پیٹ درد، پیٹ کی گڑگڑاہٹ کو دور کرتا ہے۔ بواسیر و سنگرہنی کے لئے بھی مفید ہے۔

ہنگوادی چورن: چترک کی جڑ کی چھال، ہینگ (بھونی ہوئی)، پاٹھا، ہرڑ پیلی، دھنیا، انار دانہ، کچور، اجمود، سونٹھ، کالی مرچ، مگھاں، اجوائن دیسی، ہاؤبیر، امل بید، زیرہ سیاہ، تازہ املی کا گودا، پوکھر مول، بچ (وچ)، چویہ، جوکھار، سجی کھار، نمک سیندھا، نمک سیاہ، وڑ نمک، سانبھر نمک، سمندری نمک۔

سب ادویہ برابر برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ 2 سے 5 گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ غذا ہضم نہ ہوتی ہو، ڈکار آتے ہوں، اپھارے کی صورت میں بھی یہ چورن استعمال کیا جاتا ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔ باؤ گولہ کو دور کرتا ہے۔ ہر قسم کے درد پیٹ، قبض، بدہضمی، یرقان ہچکی، جگر کی کمزوری اور سستی جگر کے لئے مفید ہے۔ (شارنگدھر)

نوٹ: مندرجہ بالا چترک کی جڑ کی چھال سے بنے چورن طب آیورویدک کے مشہور چورن ہیں اور ان ہی ناموں سے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

گندھک وٹی: گندھک شدھ 20 گرام، جڑ چھال چترک 20 گرام، مگھاں، مرچ سیاہ ہر ایک 10 گرام، سونٹھ 20 گرام، جوکھار، نمک سیندھا، نمک سیاہ، نمک سانبھر ہر ایک 5-5 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر رس لیموں میں دو دو رتی کی گولیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک سے دو گولیاں بعد از غذا پانی سے دیں۔ ہاضمہ کی طاقت بڑھاتی ہے، پیٹ کے کیڑوں، اپھارہ، سنگرہنی، پیٹ کی گیس کے لئے مفید ہے۔ معدہ کی طاقت بڑھاتی ہے جس سے غذا جلد ہضم ہونے لگتی ہے۔

(رس راج سندر)

سُدرشن گھن وٹی: جڑ چھال چترک، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، ہلدی، کٹائی خورد، کٹائی کلاں، مرچ سیاہ، سونٹھ، مگھاں، کچور، پپلا مول، گلو، دھمانسہ، شاہترہ، کٹکی، ناگرموتھا، ترائمان، نیتر بالا، چھلکا نیم، پوکھر مول، کوڑ چھال، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، اجوائن، اندرجو، بھرنگی، بیج سہانجنہ، ورچ، دارچینی، پدماکھ، خس، چندن، اتیس جڑ، کھرینٹی، شالپرنی، بابڑنگ، پرشٹ پرنی، تگر، برادہ دیودار، چویہ، پٹول پتر، جیوک، رشک، لونگ، نیلوفر، کاکولی، پترج، جاوتری، تیزپات، ہر ایک 10-10 گرام۔

ان سب کو موٹا موٹا کوٹ کر مناسب پانی میں کاڑھا بنا کر چھان لیں اور اس کاڑھے کو آگ پر پکا کر خوب گاڑھا کر لیں اور پھٹکری بریاں، طباشیر 10-10 گرام ملا کر دو دو رتی کی گولیاں بنا لیں۔ خوراک ایک گولی صبح، ایک گولی شام ہمراہ تازہ پانی یا نیم گرم دودھ سے دیں۔

ہر قسم کے بخار خاص طور پر ملیریا بخار کو از حد مفید ہے۔ بخار کے حملہ سے دو گھنٹے پہلے دینے سے بخار نہیں ہوتا۔ اگر ملیریا بخار کے بعد جگر بڑھ گیا ہو تو درست ہو جاتا ہے۔ کھانسی، دمہ، پیٹ درد، باؤ گولہ، اپھارہ میں بھی فائدہ مند ہے۔ کونین کا بہترین نعم البدل ہے۔ اس کے استعمال سے ملیریا نزدیک نہیں آتا، تلی بڑھ گئی ہو تو وہ بھی درست ہو جاتی ہے۔

چترک کے آسان مجربات

بدہضمی: چھال جڑ چترک، پودینہ خشک، سونٹھ، نمک سیاہ برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں اور ایک گرام سے دو گرام صبح و شام پانی سے استعمال کرائیں۔

ریاحی امراض: چھال جڑ چترک، اندرجو، پاٹھا، کٹکی، اتیس، ہرڑ پیلی برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور بقدر ایک سے دو گرام صبح و شام کو پانی سے لیں۔

اسہال: چترک جڑ کی چھال خشک کر کے سفوف بنا لیں اور دو رتی صبح و دو رتی شام شکر کے ساتھ استعمال کرائیں۔

سفید داغ: چھال جڑ چترک ایک گرام، باوچی شدھ 10 گرام، سفوف بنا لیں اور رتی سے چار رتی ہمراہ پانی صبح و شام کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد پانی سے دیں۔

کھانسی: چترک کی جڑ کی چھال 6 گرام، پپلی 6 گرام، سفوف بنائیں اور دو رتی صبح اور دو رتی شام خالص شہد ملا کر دیں، کھانسی و دمہ کے لئے مفید ہے۔

اسہال: چترک، پپلا مول، بچ، کٹکی، پاٹھا، اندرجو، ہرڑ پیلی، سونٹھ ہر ایک دو دو رتی لے کر 50 گرام پانی میں 6

گھنٹہ بھگو رکھیں۔ پھر جوش دے کر 25 گرام رہنے پر چھان لیں اور پلائیں۔ دستوں کے لئے مفید ہے۔

باؤ گولہ: چترک، برہمی، بچ سب برابر وزن لے کر سفوف بنالیں اور بلحاظ عمر ½ سے 1½ گرام صبح وشام نیم گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔ باؤ گولہ وأنماد کے لئے مفید ہے۔

جوڑوں کا درد: چترک، آنولہ، ہرڑ پیلی، پپلی، ریوند چینی، سیندھا نمک، سب برابر برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔ خوراک 3 گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ اس سے جوڑوں کا درد دور ہوتا ہے اور آنتوں کے امراض بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

سنگرہنی: چترک، چویہ، بیل گری، سونٹھ سب برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور ایک سے دو گرام پانی سے استعمال کریں۔ سنگرہنی کا کامیاب علاج ہے۔

دیگر: چترک، زیرہ سفید (بھونا ہوا)، کالی مرچ، سونٹھ، سوچر نمک برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور ایک سے دو گرام پانی سے استعمال کریں۔ سنگرہنی کے لئے بہت ہی فائدہ مند ہے۔

چترک (شیطرج ہندی) کے مشہور یونانی مجربات درج ذیل ہیں:

معجون فلاسفہ: طب یونانی کی مشہور دوا ہے۔ ہر دیسی دواخانہ سے تیار مل سکتی ہے۔ جوڑوں کے درد، درد کمر، نسیان اور بار بار پیشاب آنے کو مفید ہے۔ مقوی باہ اور منی پیدا کرنے والی ہے۔

چترک (شیطرج ہندی)، سونٹھ، مرچ سیاہ، پپلی، دارچینی، آملہ (گٹھلی نکال کر)، چھلکا بہیڑہ، زراوند مدحرج، نصیبہ الثعلب، مغز چلغوزہ، جڑ بابونہ ہر ایک 30 گرام، بیج بابونہ 15 گرام، مویز منقیٰ 90 گرام۔

سب دوائیوں کو کوٹ چھان کر تین گنا شہد خالص کے قوام میں ملا کر معجون تیار کریں اور 6 گرام صبح پانی یا نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ سرد مزاج والے اور بوڑھے مریضوں کے لئے ہی موافق ہے۔ گرم مزاج والوں کو با احتیاط دیں۔ علاوہ ازیں چترک سے تیار انقرویائے کبیر و سفوف قاقلہ مشہور مرکبات ہیں۔

••••••••••••••••••••

چرائتہ

مختلف نام: مشہور نام چرائتہ- عربی قصب الزریرہ، قصب بوا- فارسی نہاوندی- سنسکرت کرات تکت- گجراتی کریاتو- مرہٹی کرایت- بنگالی چریتا- لاطینی میں چراتا اور انگریزی میں چی ریٹا (Chiretta) کہتے ہیں اور نباتاتی اصطلاح میں اس پودے کا نام شورشیا چراتا ہے۔

تاریخ: چرائتہ ایک قدیم ہندی دوا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ زمانہ قدیم میں شمالی ہندوستان میں ایک پہاڑی قوم

"کراتی" کے نام سے مشہور تھی جو اس دوا کو خاص طور پر استعمال کرتی تھی۔ چنانچہ اس کو اسی نام سے منسوب کر کے اس کا سنسکرت نام "کرات تکت" (کرات کی تلخ بوٹی) رکھا گیا۔ اس کے لاطینی اور انگریزی نام اسی سنسکرت کے نام سے معمولی تغیر کے بعد بنائے گئے ہیں۔ یونانی اطباء بھی اس دوا سے واقف تھے۔ چنانچہ پرانی طبی کتابوں قانون شیخ وغیرہ میں قصب الزریرہ کے نام سے اس کا بیان موجود ہے۔

شناخت: چرائتہ ایک بوٹی ہے جس کا پودا تین چار فٹ بلند ہوتا ہے اور جڑ دو تین انچ لمبی ہوتی ہے۔ تنا نیچے گول لیکن اوپر کسی قدر گولائی لئے ہوئے اور کھوکھلا ہوتا ہے اور تنے پر مختلف مقامات پر گرہیں ہوتی ہیں اور ہر گرہ سے دو طرف دو دو شاخیں نکلتی ہیں۔ پتے بیضوی نعناع کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ جس پر پانچ سات رگیں نمایاں ہوتی ہیں۔ پھول چھوٹے چھوٹے گچھوں میں لگتے ہیں۔ بو کسی قسم کی نہیں ہوتی۔ البتہ اس کا مزہ نہایت تلخ ہوتا ہے۔

پھول اور پھل آتے وقت اس بوٹی کو کاٹ کر اس کے چھوٹے چھوٹے گٹھے لمبائی میں باندھ دیتے ہیں۔ بازار میں اس شکل میں بندھے بندھائے ملتے ہیں۔ جن پر پتے وغیرہ بہت کم ہوتے ہیں۔ زیادہ تر تنے اور شاخوں کی لکڑیاں ہوتی ہیں۔ تر و تازہ ہونے کی حالت میں ان کی رنگت تھوڑی اُودی سی ہوتی ہے لیکن خشک ہونے پر سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔

مقام پیدائش: چرائتہ شمالی ہندوستان میں کشمیر سے لے کر نیپال اور بھوٹان تک پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بنگال میں بھی پایا جاتا ہے۔

اقسام: چھوٹا اور بڑا ہونے کے لحاظ سے چرائتہ کی دو قسمیں بیان کی جاتی ہیں۔ چرائتہ کلاں کو چبانے سے زبان پر کھچاوٹ اور کسی قدر تیزی اور چرپرا پن معلوم ہوتا ہے اور اس کے تنے اور شاخوں کا رنگ باہر سے سرخ زردی اور سیاہی مائل ہوتا ہے۔ چرائتہ خورد کی شاخیں چرائتہ کلاں کی شاخوں سے بہت پتلی اور سوت کے ڈورے کی مانند ہوتی ہیں۔ ان کا رنگ خاکی ہوتا ہے اور مزا چرپرا ہوتا ہے۔ اس کو چرائتہ کلاں سے بہتر خیال کیا جاتا ہے اور یہ ایران اور بنگال میں بہت ہوتا ہے۔

لیکن آج کل چرائتہ تلخ اور شیریں دو قسم کا مشہور ہے۔ شیریں سے یہ مراد نہیں کہ وہ مصری کی مانند شیریں ہوتا ہے بلکہ یہ مراد ہے کہ اس میں چرائتہ تلخ کے مقابلہ میں تلخی کم ہوتی ہے۔

مزاج: چرائتہ دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔ چرائتہ تلخ میں شیریں کے مقابلہ میں گرمی وخشکی کم ہے۔

فوائد: چرائتہ محلل وملطف ہے۔ جگر اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ استسقاء، سینے کے درد، جگر کے درد اور رحم کے درد میں مفید ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ عرق النساء میں نافع ہے۔ پیشاب کے مشکل سے آنے کی شکایت کو دور کرتا ہے۔ چنانچہ معدہ اور جگر کے دردوں کو دور کرنے کے لئے اس کا جوشاندہ تخم کرفس اور شہد کے ساتھ تیار کر کے استعمال کراتے ہیں۔ اس کے علاوہ استسقاء، درد رحم اور عرق النساء کے مریض کو اس کے جوشاندے میں بھی آب زن کراتے ہیں۔

علم الادویہ کی پرانی کتابوں میں اس کے اور بھی فائدے لکھے ہیں لیکن آج کل اس کو فساد خون کی بیماریوں کو دور کرنے کے لئے کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ "نقوع شاہترہ چرائتہ" اطباء کا معمولہ مطب مشہور نسخہ ہے۔ جو ہر قسم کے فساد

Contents

خون، پھوڑے، پھنسیوں، داد، خارش وغیرہ کے ازالہ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر چرائتہ کو تنہا بھی فساد خون کی
بیماریوں میں استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ دیتا ہے۔

صاحب مخزن لکھتے ہیں کہ اگر چرائتہ کا نقوع برگ حنا، ہلیلہ سیاہ، شاہترہ ہر ایک ایک درم (3 گرام) سے ایک مثقال
(4 گرام) تک، مرچ سیاہ نیم کوفتہ 11 عدد کے ساتھ رات کو گرم پانی میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر شکر سفید دو درم (7 گرام)
ملا کر دس بیس یا چالیس روز تک برابر پئیں تو ہر قسم کی خارش، داد، ابتدائے جذام وغیرہ کے لئے نہایت مفید ہے اور اس کے
ساتھ بسفائج، افتیموں اور عناب بھی (مناسب مقدار میں) اضافہ کر دیئے جائیں تو اس کا فعل زیادہ قوی ہو جاتا ہے۔

تقویت معدہ اور جگر کے لئے بھی اس کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ جوارش جالینوس جو معدہ، جگر اور
آنتوں کو قوت دینے والا اور اعضاء میں تحریک پیدا کرنے والا مشہور مرکب ہے۔ اس کا ایک جزو چرائتہ بھی ہے۔

بعض جدید مجربین مرض سکروی (سکربوط) میں بھی اس کا استعمال نہایت مفید بتاتے ہیں۔ چرائتہ کا جوشاندہ یا
خیساندہ 30 گرام لے کر اس میں 12 گرام رس لیموں ملا کر پلائیں اور دن میں تین بار اسی مقدار سے پلاتے رہیں تو بہت
سودمند ثابت ہوتا ہے۔

موسمی بخاروں کا علاج چرائتہ

موسمی بخاروں کا علاج چرائتہ: چرائتہ موسمی بخاروں کو دور کرتا ہے۔ اگر موسمی بخار پرانا ہو جائے اور کسی
طرح جانے میں نہ آئے تو کچھ عرصہ تک چرائتہ برابر دیتے رہنے سے قطعی جاتا رہتا ہے۔ جگر، معدہ اور تلی پر اس بخار کا جو
اثر پڑتا ہے وہ بھی دور ہو جاتا ہے اور اس کا زہر جسم سے نکل جاتا ہے۔ ان بخاروں کے بعد جو عام جسمانی کمزوری لاحق ہوتی
ہے وہ بھی اس کے استعمال سے جاتی رہتی ہے۔ اس غرض کے لئے ڈاکٹر صاحبان بھی اس کو فولاد کے مرکبات کے ساتھ
استعمال کرتے ہیں۔

مقدار خوراک: چرائتہ کی مقدار خوراک جوشاندوں اور خیساندوں میں چھ سات گرام ہے۔

طریقہ استعمال: موسمی بخاروں میں چرائتہ کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ اس کا جوشاندہ اور خیساندہ
بھی پلاتے ہیں لیکن جوشاندہ کے مقابلہ میں اس کا خیساندہ تیار کر کے استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ خصوصاً اگر چرائتہ کو کوٹ کر
ایک برتن میں ڈال دیا جائے اور اس پر گرم گرم کھولتا ہوا پانی ڈال کر سرپوش سے ڈھک کر رکھ دیا جائے اور دو چار گھنٹے بعد
چھان کر پیا جائے تو یہ زیادہ بہتر ہے۔

جوشاندہ چرائتہ: چرائتہ، گلو، ہر ایک 6 گرام لے کر نیم کوب کریں اور پانی میں جوش دے کر یہ خیساندہ تیار کر
کے اس کو صبح و شام پلائیں۔ یہ جوشاندہ ہر قسم کے موسمی بخاروں کو دور کرتا ہے۔ باری کو روکتا ہے۔ اگر موسمی بخار کی ہلکی ہلکی
حرارت رہتی ہو تو اس کو جسم سے نکال دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے اور جسم کو طاقت بخشتا ہے۔

حب چرائتہ: چرائتہ 100 گرام لے کر نیم کوب کریں، اس کے بعد ایک کلو پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں
تک کہ آدھا کلو پانی رہ جائے۔ اس کو مل چھان لیں اور پھر آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی اڑ جائے اور گاڑھا رب رہ
جائے۔ اس میں مغز کرنجوہ 20 گرام پیس کر ملائیں اور دو دو رتی کی گولیاں بنا کر رکھ لیں۔ ایک ایک گولی صبح، دوپہر اور شام

پانی کے ساتھ دیں۔ ہر قسم کے بخاروں کو مفید ہے۔

دوائے چرائتہ: ہیرا کسیس دو رتی کو عرق اجوائن 80 گرام میں حل کر لیں۔ اس کے بعد جوشاندہ چرائتہ 80
گرام ملا کر 25-25 گرام کی مقدار میں دن میں تین بار صبح، دوپہر اور شام کو دیں۔
موسمی بخاروں کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔ معدہ اور جگر کو طاقت بخشتا ہے۔ اس دوا میں
شامل کرنے کے لئے جو جوشاندہ چرائتہ اس طرح تیار کیا جائے کہ چرائتہ 25 گرام کو نیم کوب کر کے آدھا کلو جوش کھاتے
ہوئے پانی میں ڈالیں اور سرپوش سے ڈھک کر چھوڑ دیں۔ دو گھنٹے کے بعد چھان لیں۔

دوائے مقوی: چرائتہ 35 گرام، لونگ 3 گرام لے کر دونوں کو کوٹیں اور تقریباً آدھا کلوگرام پانی میں بھگو رکھیں
۔ چھ گھنٹے کے بعد چھان لیں اور 50-50 گرام کی مقدار میں صبح اور شام پلائیں۔
موسمی بخاروں کے بعد کی عام جسمانی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ (حکیم گوپال داس رجسٹرڈ پریکٹیشنرز، امرتسر)

نقوع چرائتہ: شاہترہ، چرائتہ، سرپھوکہ، منڈی، صندل سرخ، ہرڑ سیاہ نیم کوفتہ ہر ایک سات گرام، عناب 15
دانہ۔
رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو مل چھان کر شربت عناب 20 گرام ملا کر پلائیں۔ فساد خون اور سوداوی امراض
کے لئے مفید ہے۔ پرانے خرابی خون کے امراض میں بھی مفید ہے۔

دیگر: چرائتہ، شاہترہ، سرپھوکہ، ہرڑ کالی، موٹا موٹا کوٹ لیں۔ برادہ صندل لال اور مندرجہ بالا اشیاء ہر ایک 4
گرام، عناب پانچ دانہ رات کو 125 گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کا زلال لے کر شہد 20 گرام ملا کر پلائیں۔ زبردست
مصفیٔ خون ہے۔ پھوڑے پھنسیوں اور زہریلے امراض میں مفید ہے۔

عرق چرائتہ: چرائتہ، سرپھوکہ، پھول منڈی، جل نیم، برادہ شیشم، چھلکا اندرونی درخت کچنال، چھلکا اندرونی
درخت نیم، چھلکا اندرون درخت بکائین، مہندی کے پتے، شاہترہ، آملہ ہر ایک آدھا کلو کو سات کلو پانی میں 24 گھنٹے بھگو
رکھیں۔ پھر دو کلو دودھ گائے تازہ شامل کر کے عرق کشید کریں۔ 50 سے 70 گرام استعمال کریں۔
خون کی تیزی، جلن، خشکی، سوزش، خارش، پھنسیوں اور زہریلے امراض کا علاج ہے۔ جو مریض سلفا گروپ وانٹی
بایوٹک ڈرگز سے الرجک ہیں انہیں اس کا استعمال کر کے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

نوٹ: چرائتہ اولیہ، چرائتہ آسو، اُشیر آسو، چرائتہ کے مشہور آیورویدک مجربات ہیں جو کہ زبردست مصفیٔ خون
ہیں۔ اس کے لئے "ماڈرن طبی فارماکوپیا" اُردو یا ماڈرن آیورویدک فارماکوپیا" دیکھیں۔ اسے ملک بک ڈپو، اردو بازار،
لاہور سے منگوا سکتے ہیں۔

دردسر: چھلکا نیم، چھلکا ہرڑ، آملہ، چرائتہ، ہلدی ہر ایک 5 گرام لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں اور 30 گرام پانی ڈال
کر آگ پر پکائیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھان کر گڑ ملا کر پلائیں۔

Contents

دردِ شقیقہ، سردرد، کنپٹی کا درد، دردِ چشم، وروجع المفاصل وغیرہ امراض اس سے دور ہو جاتے ہیں۔

پرہیز: لال مرچ اور کھٹائی سے پرہیز نہایت ضروری ہے۔
کھانا ہلکا اور زود ہضم کھائیں۔

••••••••••••••••••

چرونجی (پریال)

مختلف نام: مشہور نام چرونجی۔ ہندی چرونجی۔ سنسکرت پریال۔ بنگالی چرونجی۔ مرہٹی چارولی۔ گجراتی چارول۔ فارسی نقل خواجہ۔ عربی حب السمنہ۔ لاطینی میں پوچانانیالاٹری فولیا (Puchanania Latri Folla) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک پہاڑی پھل ہے۔ اس کے پتے چھوٹے چھوٹے نوک دار اور کھردرے ہوتے ہیں اور بیری کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کے پھل میں سے جو گری نکلتی ہے اسے ہی چرونجی کہتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: 10 گرام سے 12 گرام۔

فوائد: چرونجی کا پھل میٹھا، بھاری اور قبض کشا ہوتا ہے اور دات، پت، جلن، بخار اور پیاس کو دور کرتا ہے۔ اس کا بدل پستہ ہے۔

چرونجی کی گری میٹھی ہوتی ہے اور مردانہ صحت کو بڑھاتی ہے۔ دل کو طاقت دیتی ہے۔ گری چرونجی کے نام سے مٹھائیوں میں ڈالی جاتی ہے۔ چھال میں 13.4 ٹینن ہوتا ہے۔ جلدی امراض (چرم روگ) میں چرونجی کو پیس کر لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ چرونجی کی گری کا تیل بادام روغن کے برابر فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کے درخت کا گوند دستوں کو روکتا ہے۔ چرونجی کا گری بادام، کالے تلوں اور چینی کے ساتھ استعمال کرنا مردانہ صحت کے لئے بہت مفید ہے۔

••••••••••••••••••

چقندر

چقندر عام طور پر بطور سلاد استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں آئرن زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ دماغ کو تازگی بخشتا ہے۔ خاص طور پر یہ عورتوں کے لئے قدرت کا بے نظیر تحفہ ہے جو انہیں کئی ادویات لینے سے بچا سکتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: چقندر میں آئرن، پوٹاشیم، کلورین، کیلشیم، آئیوڈین اور وٹامن اے اور بی زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس کی خاص بات یہ ہے کہ جسم میں خون بناتا ہے۔

فوائد: خون کی کمی، قبض، پتھری، بواسیر کے لئے چقندر کا استعمال مفید ہے۔

چقندر کے آسان مجربات

وجع المفاصل: چقندر کھانے سے وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) دور ہو جاتا ہے۔

بواسیر: چقندر کھانے سے بواسیر کے مسے جھڑ جاتے ہیں۔

بال گرنا: چقندر کے پتے مہندی کے ساتھ پیس کر سر پر لیپ کرنے سے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں اور تیزی سے اگنا شروع ہو جاتے ہیں اور بڑھتے رہتے ہیں۔

ہیموگلوبین کی کمی: اگر کسی حاملہ عورت کا ہیموگلوبین کم ہو گیا ہو تو روزانہ کھانے میں چقندر شامل کر لیں۔ ہیموگلوبین کی کمی دور ہو جائے گی۔

خون کی کمی: عام طور پر خون کی کمی (انیمیا) عورتوں میں ہو جایا کرتی ہے، چقندر کا رس دن میں دو تین بار تھوڑا تھوڑا پئیں۔ کیونکہ چقندر میں آئرن ہوتا ہے۔

قبض: قبض میں چقندر کا رس دینا فائدہ مند ہے۔

عورتوں کے امراض: دنوں کی بے قاعدگی اور سیلان میں گاجر کا رس 100 گرام اور چقندر کا رس ملا کر دن میں دو بار صبح اور شام پلائیں۔ اس سے عورتوں کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پیلیا: پیلا یرقان یعنی پیلیا ہونے پر جگر کو صاف رکھنے اور ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں یہ مفید ثابت ہوا ہے۔

وجع المفاصل: عمر بڑھنے کے ساتھ ہی جوڑوں کے درد پریشان کرنے لگتے ہیں جس کی وجہ ہے جوڑوں پر کیلشیم کا زیادہ جمع ہو جانا، چقندر میں زیادہ مقدار میں کیلشیم وسوڈیم ہونے سے یہ کیلشیم کی زیادہ مقدار کو جسم میں جمع نہیں ہونے دیتا۔ اگر آپ پہلے سے ہی اس کا استعمال کر رہے ہیں تو آپ جوڑوں کے درد سے بچے رہیں گے۔

نبض کا تیز چلنا: جن کی نبض تیز چلتی ہو تو اسے ٹھیک کرنے میں بھی چقندر مفید ہے۔

پتھری: چقندر کا تازہ رس ایک ایک کپ دن میں تین بار تین تین گھنٹے کے وقفے سے پلائیں۔ اس کے پلانے سے پیشاب کا انفیکشن، پتھری، پیشاب کی جلن، دنوں کی بے قاعدگی، قے، ہیضہ، اسہال میں ... ہے۔

Contents

کان کا درد: اگر کانوں میں درد ہے تو چقندر کے نئے پتوں کا رس تین تین بوند ڈالتے رہنے سے درد سے چھٹکارا ملتا ہے۔

سر درد: چقندر کا رس ناک میں ڈالنے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بوائیاں: اگر آپ کی بوائیاں پھٹی ہوئی ہیں تو اُس پر چقندر کا رس ملیں، مفید ہے۔

شہد کی مکھی کا ڈنک: اگر شہد کی مکھی نے کاٹ لیا ہو تو ڈنک کے مقام پر چقندر کو پیس کر یا اُس کا رس چار پانچ بار لگائیں۔

گنجا پن: گنجا پن دور کرنے میں چقندر کے پتے بہت فائدہ مند ہیں۔ چقندر کے پتوں کو ہلدی کے ساتھ پیس کر اُس میں لیموں کا رس ملا کر صبح وشام اس پیسٹ کا لیپ کریں۔ لگا تار اس کا استعمال کرنے سے اس مرض میں فائدہ ہوگا۔

نظر کی کمزوری: چقندر کے پتوں کا رس نظر کی کمزوری دور کرنے میں مفید ہے۔

خون صاف: چقندر کا رس خون صاف کرنے میں مددگار ہے۔ اس میں آئرن، سوڈیم، کیلشیم، پوٹاشیم زیادہ مقدار میں ہونے سے یہ گردوں اور پیٹ کی اچھی طرح صفائی کرتا ہے۔

جوئیں: چقندر کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر سر دھونے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

گانٹھ: چقندر کا رس 100 گرام، گاجر رس 100 گرام۔ دونوں کو ملا کر صبح، دوپہر اور شام پلانے سے اس مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

••••••••••••••••••••

چلغوزہ

مختلف نام: مشہور نام چلغوزہ ہے جو پستہ کی قسم کا ایک میوہ ہے۔

شناخت: اس کے پیڑ کی اونچائی 20 سے 50 فٹ ہوتی ہے، اس کا تنا چھوٹا اور سیدھا ہوتا ہے۔ یہ پیڑ پڑوسی ممالک کے علاوہ ہندوستان میں بھی پیدا ہوتا ہے بلکہ ہند کا چلغوزہ ہر جگہ سے بہتر ہے۔ اس کے پیڑ ہمالیہ میں گڑھوال کے غربی جانب میں ہوتے ہیں۔ چلغوزہ کے درختوں میں ماہ جیٹھ اور اساڑھ میں پھول آتے ہیں۔ پھلوں کے نکھونٹے گولے دوسرے سال بھادوں اور اسوج میں پکتے ہیں۔ بہتر وہ چلغوزہ ہے جو تازہ اور بڑا ہو، گری جس کی سفید اور چکنی ہو۔ اس کی قوت ایک سال تک باقی رہتی ہے۔ پرانا چلغوزہ بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے۔

چلغوزے کی مینگوں میں سے ایک قسم کا تیل نکالا جاتا ہے۔ اس کے درخت میں رال کی طرح ایک چیز لگتی ہے، اس سے بھی ایک قسم کا تیل نکلتا ہے۔

مزاج: گرم وتر۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: کھجور کے علاوہ تمام میوہ جات میں چلغوزہ پوٹاشیم کلورائیڈ کے ساتھ اپنی غذائی اہمیت میں سب سے زیادہ بہتر ہے۔

میوہ جات میں بادام، پستہ اور کھجور کے بعد یہ پوٹاشیم کا خزانہ ہے۔ موسم سرما میں لوگ چلغوزہ کا استعمال قدرت کی ایک خصوصی نعمت کے طور پر کرتے ہیں۔ یہ اپنی گرم تاثیر کے سبب موسم سرما کی کپکپا دینے والی سردی سے انسانی جسم کے اندرونی نظام کو محفوظ رکھتا ہے۔

بیشتر افراد چلغوزہ کو مقدار یا تعداد کے صحیح تعین کے بغیر صرف فیشن کے طور پر استعمال کرتے ہیں بلکہ چلغوزہ کھاتے وقت ان کے یہاں وقت کی بھی کوئی قید نہیں ہوتی۔ حالانکہ یہ ایک ایسا میوہ ہے کہ اگر اسے مناسب وقت اور مقدار کے اعتبار سے استعمال کیا جائے تو اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

اپنے غذائی فائدوں میں یہ میوہ دل اور جسمانی پٹھوں کو خاص طور سے تقویت پہنچاتا ہے لیکن چلغوزہ کے بارے میں یہ بات جان لینی ضروری ہے کہ کچا چلغوزہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے بلکہ ہمیشہ بھنا ہوا چلغوزہ کھانا چاہئے۔ اسی طرح کھانا کھانے سے پہلے بھی چلغوزہ نہیں کھانا چاہئے کیونکہ چلغوزہ بھوک بند کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

چلغوزہ گردوں کو طاقت دیتا ہے اور جگر کی بیماری میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ یہ دل کو قوت بخشنے کے ساتھ رگوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کو فالج کے اثر سے محفوظ رکھتا ہے اور مثانے کی کمزوریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

واضح رہے کہ چلغوزہ دیر ہضم ہے اس لئے زیادہ مقدار میں اس کا کھانا نقصان دہ بھی ہے۔

چلغوزہ کی غذائیت اخروٹ سے بھی بہتر ہے مگر ہضم دیر سے ہوتا ہے۔ آنتوں کی رطوبت فاسد کی اصلاح کرتا ہے۔ نفخ بھی پیدا کرتا ہے۔ جیسا کہ ماہرین طب نے کہا ہے کہ اس کی غذائیت غلیظ تو ہے مگر ردی نہیں۔ گرمی پورے طور پر پیدا کرتا ہے۔ یہاں تک کہ مفلوج کے لئے مناسب ہے، ملین اور محلل ہے۔ اس میں کچھ لذع بھی ہے جو گرم پانی میں بھگو دینے سے جاتا رہتا ہے۔ خدر اور کزاز اور لقوے میں بھی نافع ہے۔

سردی کے جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے، استسقاء اور پتھری مثانہ کو دور کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے بدن کا ضعف اور ڈھیلا پن، کمر، پٹھوں کا درد، رعشہ اور عرق النساء جاتے رہتے ہیں اور سینے و پھیپھڑے سے رطوبات متعفن اور پیپ کو نکالتا ہے۔ پرانی کھانسی کو نافع ہے۔ معدے کے لئے نہایت مناسب ہے، یہ ریاح دور کرتا ہے۔

یہ گردے اور مثانے کو اتنی قوت پہنچاتا ہے جس سے ان کو پیشاب کو روکنا بار نہیں معلوم ہوتا۔ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کا عارضہ جاتا رہتا ہے۔ تخم خیارین کے ساتھ پیشاب زیادہ لاتا ہے۔ گردے اور مثانے کے زخم کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ بدن کو فربہ

کرتا ہے۔ دل اور پٹھوں کو قوت بخشتا ہے۔ سدہ کھولتا ہے، منی کو بڑھاتا ہے۔ مردانہ صحت کے لئے نہایت مقوی ہے۔

خون کے فساد اور صفراء کی حدت دور کرتا ہے۔ اس کو بھگو لینے سے لذع دور ہو کر غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ گرم مزاج کے لئے بغیر اصلاح کے موافق نہیں۔ البتہ سرد مزاج کے موافق ہے مگر یہاں بھی اس کی دیر ہضمی کی اصلاح کی ضرورت ہے اور وہ شہد کے ساتھ ہو جاتی ہے اور گرم مزاج والوں کو اس وقت کھانا چاہئے کہ ایک روز گرم پانی میں بھگو دیں اور بعد اس کے مصری یا بتاشے کے ساتھ کھائیں۔ اس طرح کھانے سے تغذیہ اس سے اچھا ہوتا ہے اور پانی میں اس کی تیزی نکل آتی ہے اور غذائیت بڑھ جاتی ہے اور ترش میوے اور پھل بھی گرم مزاج والے کے لئے اس کی درستی کر دیتے ہیں اور سرد مزاج والے کو اس بات کی ضرورت نہیں ہے۔

چلغوزوں کے کھانے سے بھوک بھی کھل جاتی ہے اور اس کے کھانے سے دست رُک جاتے ہیں۔ یہ نزلات اور کھانسی کو نافع ہے۔ ہاضم ہے، رطوبت سے دست آتے ہوں تو بند کر دیتی ہے۔ سدے کھولتی ہے۔ پیشاب زیادہ لاتی ہے۔ استسقاء کو زائل کرتی ہے۔

چلغوزہ ہضم ہونے میں بھاری چکنا، منی زیادہ کرنے والا گرم اور مقوی ہے۔ میٹھا اور طاقت بڑھانے والا ہے۔ اس کی مینگ کو پانی میں پیس کر لیپ کر کے سینکنے سے بادی کا درد رفع ہوتا ہے۔ اس کی مینگ کھانے سے بدن کی سستی دفع ہوتی ہے اور پھرتی بڑھتی ہے۔

چلغوزہ کے تیل کو چھوٹی چیچک یعنی خسرہ اور پھوڑے پر لگانے سے وہ بآسانی بھر جاتے ہیں۔ اس کا تیل لگانے سے دردسر رفع ہو جاتا ہے۔ اس کی مینگیں اور مویز منقیٰ ایک دن رات پانی میں بھگو کر تھوڑی سی کھانڈ ملا کر کھانے سے بدن کی کمزوری دفع ہوتی ہے۔ اس کی مینگوں کو آٹے میں ملا کر روٹی پکا کر کھاتے ہیں۔ ایک آدمی ایک درخت کے پھلوں سے پورے جاڑے ختم کر سکتا ہے۔ چلغوزہ گرم مزاج کو مضر ہے، ترش میوے اور خرفہ مصلح ہیں سر کو مضر ہے۔ دیر ہضم ہے۔ شہد مصلح ہے۔ زیادہ کھانے سے پیٹ میں مروڑ پیدا ہوتا ہے۔ کھٹ میٹھے انار کے دانے مصلح ہیں۔ اس کا بدل ڈیوڑھا مغز بادام کا استعمال ہے۔

نوٹ: چلغوزہ زیادہ کھانے سے مروڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ ترش پھل، ترش انار اس کے مضر اثر کو دور کرتے ہیں۔

چلغوزہ کے مشہور یونانی مجربات

معجون فلک سیر: مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔ سرعت کا کامیاب علاج ہے۔ جریان کو بھی دور کرتی ہیں خوراک ایک گرام سے تین گرام تک ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کرائیں۔

معجون مغلظ: رقت کو دور کرتی ہے اور مادہ تولید کی اصلاح کرتی ہے۔ خوراک 6 گرام سے 10 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔

طب یونانی کی یہ پیٹنٹ ادویات انہی ناموں سے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

•••••••••••••••••••

چمپا

مقام پیدائش: یہ ہمالیہ و نیپال کی پہاڑیوں پر خود بخود پیدا ہوتی ہے مگر ایسی جگہ پر جہاں موسم ایک جیسا رہے۔

مختلف نام: ہندی چمپا، رس چمپو۔ سنسکرت کچار۔ مشہور نام مُپلیا، چمپکا۔

شناخت: اس کا پھول پیلا یا نارنگی رنگ کا ہوتا ہے اور اس میں سے تیز خوشبو آتی ہے۔

مزاج: اس کے پھولوں اور پھلوں کا مزاج ٹھنڈا ہوتا ہے۔

فوائد: اس پودے کے پھل، پھول، پتے، جڑ، تنے کی چھال سبھی دواؤں میں مستعمل ہیں۔ یہ سردرد، آنکھ دُکھنا، پیٹ درد وغیرہ امراض میں بہت مفید ہے۔

چمپا کے آسان و آزمودہ مجربات

پھوڑے: چمپا کے پھول خون صاف کرنے میں مفید ہیں۔ ان کے پھولوں کا استعمال پھوڑوں اور خارش جیسے امراض میں کیا جاتا ہے۔

پاگل پن: اس کے پتوں پر گھی مل کر اور پسے ہوئے سفید زیرے کا لیپ بنا کر پاگل پن کے مریض کے سر پر باندھ دیں تو فائدہ ہوگا۔

سردرد: چمپا کے پھول کا تیل سردرد اور آنکھوں کے دُکھنے پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔

موٹاپا: چمپا کے بیجوں کے تیل کی مالش اگر پیٹ پر کی جائے تو موٹاپے میں تھوڑی کمی آسکتی ہے۔

قبض: چمپا کی جڑ قبض کشا ہے اگر اس کو کئی دن تک استعمال کریں تو قبض ختم ہو جائے گا۔

خراب پھوڑے: اس کی سوکھی جڑ کو چھال کے ساتھ دہی میں ملا کر اگر پیپ سے بھرے پھوڑوں پر لیپ کیا جائے تو پیپ نکلنے کے ساتھ ساتھ سوجن بھی جاتی رہے گی۔

ناک سے پانی آنا: اگر اس کے تیل کی نسوار لی جائے تو ناک سے بدبودار پانی نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

پیشاب میں رُکاوٹ: اگر اس کے پھولوں کا گلقند یا سفوف استعمال کیا جائے تو اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

Contents

بخار و بلڈ پریشر: اس کا استعمال بخار اور بلڈ پریشر و گھبراہٹ میں مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

چنا (نخود)

مختلف نام: ہندی چنے-اردو چنا-فارسی نخود-سنسکرت چنک-بنگالی چھولا-مرہٹی ہربھرے، چنے-گجراتی چنے-عربی حمص-انگریزی گریم (Gram)-

شناخت: مشہور غلہ ہے۔

مزاج: پکائے ہوئے چنے کف و پت دور کرتے ہیں۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: پاک و ہند میں جتنے بھی غلے پیدا ہوتے ہیں ان میں گیہوں کے بعد چنا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر چہ عام طور پر اس کو گیہوں سے کمتر سمجھا جاتا ہے لیکن بدن کے تغذیہ اور اس کی تقویت کے لئے یہ اس سے کم نہیں بلکہ بعض اعتبارات سے گیہوں پر بھی فوقیت رکھتا ہے۔ امیر لوگ اس سے بننے والی مختلف غذاؤں کو رغبت سے کھاتے ہیں۔ لہٰذا یہ امیر پسند ہے۔ کروڑوں غریبوں کی غذا کا لازمی جزو ہے۔ لہٰذا غریب پرور ہے۔ انسانوں کے علاوہ حیوانوں کی غذا میں بھی کام آتا ہے۔ گائے، بیل، بھینس، بھیڑ، بکری اور گھوڑوں کو کھلایا جاتا ہے جس سے وہ موٹے اور مضبوط ہوتے ہیں اور دودھ دینے والے جانوروں میں دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یوم پیدائش سے آخر تک جن مرحلوں سے یہ گزرتا ہے یہ انسانوں اور حیوانوں کے کام آتا اور ان کے کام و دہن کو ایک نئی لذت بخشتا ہے۔ زمین سے اگنے کے بعد اس کا پودا پورے طور پر بڑھنے بھی نہیں پاتا کہ اس کی نرم و نازک کونپلوں کو توڑ کر ساگ پکایا جاتا ہے۔ یہ ساگ نہایت خوش مزہ اور لذیذ ہوتا ہے۔ مکھن لگائی ہو مکئی یا جوار کی روٹی اور چنے کا ساگ کھا کر اوپر سے چھاچھ پی کر دیہات کے لوگ وہ لذت حاصل کرتے ہیں کہ جو شہری لوگ پلاؤ زردہ اور حلوہ پوری وغیرہ کھا کر بھی نہیں کر سکتے۔ یہ ساگ صرف لذیذ ہی نہیں ہوتا بلکہ ہاضم و ملین بھی ہوتا ہے۔ قبض بھی نہیں ہونے دیتا اور قدرت نے اس کے اندر جو قدرتی نمک رکھے ہیں ان کی وجہ سے یہ خون کی حالت اعتدال پر قائم رکھتا ہے، پیشاب بھی لاتا ہے لہٰذا جسم انسان کے بعض خراب مادوں کو پیشاب کے ذریعے جسم سے باہر نکالتا ہے۔

جب چنے کا پودا پورے طور پر نشو و نما پا جاتا ہے تو گائے، بیل، بھینس وغیرہ کو چارے کے بطور کھلایا جانے لگتا ہے اور جب اس پر ٹانٹیں آ جاتی ہیں تو سبز ٹاٹوں سے چنے نکال کر کھائے جاتے ہیں جو مفید وٹامن کے حامل ہوتے ہیں۔ بدن کو غذائیت دیتے اور اس کی پرورش کرتے ہیں۔ جب ٹانٹیں نیم پختگی کی حالت کو پہنچ جاتی ہیں تو ان کو آگ پر بھون کر کھاتے

ہیں۔ یہ بھونی ہوئی ٹانٹیں "ہولے" کہلاتی ہیں جو خوش مزہ ہونے کے علاوہ مقوی جسم ہوتے ہیں۔ جب چنا پورے طور پر پک جاتا ہے تو اس کو ٹاٹوں سے الگ کر لیا جاتا ہے۔ اب اس کی مختلف قسم کی غذائیں بنائی جاتی ہیں۔ بہت سے غریب لوگ اس کو پیس کر روٹی پکا کر کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چنے کو چکی میں دَل کر اس کی دال بھی بناتے ہیں۔ دال پکا کر کھائی جاتی ہے۔ دال کی بڑیاں بھی بنائی جاتی ہیں اور حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دال کو پیس کر اس کا آٹا بنا لیا جاتا ہے تو اس کو بیسن کہتے ہیں اور خالص بیسن کی یا اس کے ساتھ دوسری چیزیں ملا کر مختلف قسم کے سالن بناتے ہیں جو تمام لذیذ ہوتے اور رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ چنانچہ بیسن کو دہی یا چھاچھ میں ملا کر کڑھی تیار کرتے ہیں جو ایک خوش مزہ سالن ہے۔ بیسن کی پکوڑیاں اور چلے بنائے جاتے ہیں جو بکثرت کھائے جاتے ہیں۔ بیسن اور اروی کے پتوں سے بھی ایک سالن بنایا جاتا ہے جو مزے دار ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ اور بھی کئی قسم کے سالن بیسن سے تیار کئے جاتے ہیں۔ بعض لوگ چنے کی دال کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھتے ہیں اور صبح کے وقت کھاتے ہیں۔ اس سے بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور اس کی پرورش ہوتی ہے۔ جس پانی میں ان چنوں کو بھگویا جاتا ہے اس پانی میں شہد ملا کر پیتے ہیں۔ چنوں کو پانی میں بھگو رکھنے کے بعد ان کو نمک شامل کر کے پکاتے ہیں۔ یہ "گھونگھنی" کہلاتی ہیں۔ لذیذ ہوتی ہیں۔ بدن کو غذائیت دیتی اور طاقتور بناتی ہیں۔ چنوں کو بھون کر چبانے کا عام رواج ہے۔ گرما گرم سوندھے سوندھے چنے نہایت لذت اور رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ بھونے ہوئے چنوں کی دال کی گزک وغیرہ بھی بنائی جاتی ہیں یہ بھی مزے دار ہوتی ہے لیکن یہ واضح رہے کہ چنے کو ہضم کرنے کے لئے فولادی معدہ کی ضرورت ہے۔ جن لوگوں کا معدہ قوی ہو اور محنت مشقت کے عادی ہوں وہی چنے کھا کر پورا پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کمزور معدہ والے اشخاص چنا کھا کر فائدے کی بجائے نقصان میں رہتے ہیں۔ ان کے معدے اور آنتوں میں ریاح کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔ اگر یہ ریاح خارج نہ ہوں تو پیٹ پھول جاتا ہے۔

چنا خالص طبی فائدے بھی رکھتا ہے۔ چنانچہ یہ قوت کو بڑھاتا ہے۔ اس غرض کے لئے اس کا حلوہ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چنے میں پیشاب لانے کی تاثیر بھی ہے۔ چنے کی دال یا چنے کے چھلکے کو رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح کو اس کا پانی پئیں، اس سے پیشاب خوب آئے گا۔ پیشاب میں جلن ہو گی تو وہ بھی دور ہو جائے گی۔ پیشاب کی نالی میں زخم ہوں تو پیشاب آنے کی وجہ سے زخم صاف ہو جائے گا۔ چنے کی تری بنا کر کھانا انیمیا کے لئے مفید ہے۔

چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل ملائیں اور بقدر ضرورت پانی ملا کر چہرے اور جسم پر ابٹن کے طور پر لگائیں اس سے چہرے اور جسم کی رنگت نکھر آتی ہے اور اس میں دلکشی پیدا ہو جاتی ہے۔

چنے کا ساگ (جو خشک کر کے رکھ لیا جاتا ہے)، لوؤں کے موسم میں لُو کے ضرر کو دور کرنے کے لئے اچھی چیز ہے۔ اس ساگ کو پانی میں ایک ڈیڑھ گھنٹہ تک بھگو رکھیں۔ اس کے بعد اس پانی میں کپڑا تر کر کے مریض کے جسم کو پونچھیں اور یہی پانی تھوڑا تھوڑا سا پلائیں۔ اگر چنے کا ساگ نہ ملے تو چنے کے بھوسے سے یہی کام لیا جا سکتا ہے۔

رات کو چنے پانی میں گلا کر صبح چنوں کو چبا کر ناشتے کی صورت میں استعمال کرنے سے کھانا بہت طاقتور ہوتا ہے۔ جو انہیں کچا نہ کھا سکیں وہ ہلکے بھنے ہوئے چنے چھلکے کے ساتھ ہی ایک گلاس دودھ کے ناشتہ میں لے سکتے ہیں۔ چنے کے چھلکے ہمارے جسم میں سے غیر مفید اجزاء کو باہر نکالتے ہیں۔ انہیں کھانے کے ساتھ بھی کھایا جا سکتا ہے۔

گیہوں کے آٹے میں چنا، جَو کا آٹا بھی ملا کر روٹی بنائیں۔ ایسی روٹیاں بھوجن کی صورت میں متواتر کھانا بہت فائدہ

Contents

مند ہوتا ہے اور مقوی خوراک ہے لیکن اس کا زیادہ استعمال صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔بار بار چنے کھانے سے گیس زیادہ بننے اور دست لگنے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

جنہیں قبض کی شکایت رہتی ہے انہیں شام کے وقت 40 سے 50 گرام بھنے ہوئے چنے خوب چبا چبا کر کھانے چاہئیں۔اس سے صبح پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

اس سلسلہ میں ایک کہاوت بھی ہے کہ "جو کھائے چنا، وہ رہے بنا"۔چنا ہندوستانی کھانے کی خاص پروٹین ملی خوراک ہے۔

منہ کے داغوں کے لئے چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل مناسب مقدار میں ملا کر اور پانی میں گاڑھا گھول بنا کر چہرے پر لگانے سے منہ کے داغ دور ہوتے ہیں اور بدن پر لگانے سے رنگت نکھر آتی ہے۔

••••••••••••••••••••

چنبیلی (یاسمین)

مختلف نام: مشہور نام چنبیلی-ہندی چمیلی-سنسکرت اوپجاتی-بنگالی چاملی-مرہٹی چام بیلی-عربی یاسمین، زنبق-انگریزی جیلسی می ام (Gelsimim) اور لاطینی میں جیلسی می آئی (Gelsimili) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور خوشبودار بوٹی ہے۔درخت جھاڑ کی طرح، پتے چھوٹے، لمبے اور دندانہ دار اور شاخ کے دونوں طرف ہوتے ہیں۔طب جدید میں چنبیلی کی جڑ استعمال کی جاتی ہے۔یہ چھ انچ لمبی اور $1\frac{1}{4}$ انچ سے $1\frac{3}{4}$ انچ موٹی ریشہ دار ہوتی ہے۔

فوائد: مفرح، مسمن بدن، مقوی دماغ، پیشاب آور اور جوڑوں کے درد کو نہایت مفید ہیں زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے زہریلا اثر پیدا کرتی ہے۔طب جدید میں خوراک جڑ چنبیلی پانچ سے بیس گرین تک دی جاسکتی ہے۔

طلاء چنبیلی: چنبیلی کے پھول ایک اونس، تلی کا تیل دو اونس۔بوتل میں ڈال کر ایک ماہ دھوپ میں رکھیں، چھان کر عضو پر طلاء کریں۔کمزوری کے لئے مفید ہے۔

زخم: چنبیلی کا تیل زخموں پر لگانا نہایت فائدہ مند ہے۔

تیل چنبیلی: تیل تلی (صاف شدہ) ایک سیر، پیرافن لکوڈ (بی، پی) ایک پاؤ، تیل صندل (میسور گورنمنٹ) آدھا اونس، خوشبو چنبیلی آدھا اونس، رنگ زرد (آئل کلر) لیکوئڈ حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: تلی کے تیل میں پیرافین لیکوئیڈ ملا کر برتن کا منہ بند کر کے دوسرے دن خوشبو و رنگ ملا کر خوبصورت بوتلوں و شیشیوں میں بند کر کے پیکنگ کر لیں۔تیل چنبیلی تیار ہے۔بنا کر تجارت کریں۔

داد: چنبیلی کا رس ایک تولہ، روغن صندل ایک ماشہ، کافور ایک ماشہ، سب کو کھرل کر کے مقام داد پر لگائیں۔چند دنوں میں آرام آجائے گا۔

فیملی پلاننگ: مصری یہودی حکیم ابن الجمعی نے ملاپ سے پہلے عضو پر چنبیلی کا تیل ملنے کا مشورہ دیا ہے جو کہ طب جدید کے نظریہ کے مطابق بھی ضبط تولید کے لئے کامیاب ہے۔

دیگر: بعد فراغت ایام اگر چنبیلی کی ایک کلی عورت نگل جائے تو ایک سال تک حمل نہیں ٹھہرتا۔تمام طبی کتابوں میں اس نسخہ کی بہت تعریف کی گئی ہے لیکن ہمارے تجربہ میں یہ بالکل یقینی ثابت نہیں ہوا۔

کشتہ جات میں چنبیلی کا استعمال

کشتہ چاندی: برادہ چاندی شدہ 12 گرام کو 125 گرام میٹھے انار کے رس اور 125 گرام ترش انار کے رس سے کھرل کر کے ٹکیاں بنالیں اور 50 گرام چنبیلی کے نغدہ میں گل حکمت کر کے 3 کلو اُپلوں کی آگ دیں، چاندی بھسم ہو گی۔کمزوری دل، دماغ، غشی و جریان کے لئے مفید ہے۔خوراک ایک رتی مکھن میں دیں۔

کشتہ پارہ: پارہ شدہ 20 گرام، 400 گرام کلی چنبیلی کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر سایہ میں خشک کریں، پھر 100 گرام چنبیلی کے نغدہ میں گل حکمت کر کے 3 کلو اُپلوں کی آگ دیں۔پرانے زہریلے امراض میں مفید ہے۔$\frac{1}{2}$ چاول کیپ شولز میں ڈال کر دیں۔

••••••••••••••••••••

چانگیری-کھٹی بوٹی

مختلف نام: سنسکرت چانگیری-اردو کھٹری بوٹی-بنگالی امرل ساک-مہاراشٹری عام بوٹی-پنجابی کھٹری بوٹی-لاطینی آک سلس کاری کولیٹا (Oxalis Cormiculata) اور انگریزی میں دی انڈین سوریل (The Indian Sorrel) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ بوٹی برصغیر میں تقریباً ہر ایک جگہ بکثرت مل جاتی ہے۔

شناخت: یہ بوٹی تقریباً چھ انچ سے ایک فٹ تک اونچی ہوتی ہے۔اس کے پھول گہرے زرد رنگ کے ہوتے ہیں جو کہ تنے کے اوپر سرے پر آتا ہے۔تنے میں سے دیگر شاخیں وغیرہ نہیں نکلتی ہیں۔تنا گول اور صاف، پتے تین تین ہوتے ہیں اور ڈنڈی کے سرے پر لگتے ہیں۔چانگیری یعنی کھٹری بوٹی کھیتوں اور باغوں کے علاوہ نمی والی زمین پر عام ملتی ہے۔

قسمیں: اس کی دو قسمیں ہیں۔(1) چھوٹے پتوں والی (2) بڑے پتوں والی۔

ذائقہ: اس کے پتوں کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں پوٹاشیم کے تیزابی ایگزلٹ پائے جاتے ہیں۔انہی کی وجہ سے ہی یہ بوٹی ذائقہ میں کھٹی ہوتی ہے۔

فوائد: یہ بوٹی ہاضمہ کی طاقت بڑھاتی ہے، بواسیر، اسہال اور پیچش میں بھی فائدہ دیتی ہے۔

چانگیری کے آسان مجربات

پیچش و دست: اس کا رس نکال کر اور چینی ملا کر شربت بنالیں اور مریض کو صبح شام پلانے سے پیچش میں فائدہ ہوتا ہے۔

درد و سوجن: اس کے پتوں کو پیس کر پلٹس بنا کر درد اور سوجن والی جگہ پر لگانے سے سوجن دور ہو جاتی ہے اور درد بھی رفع ہو جاتا ہے۔

دردسر: گرمی کی وجہ سے سر درد ہونے پر اسے پیس کر لیپ لگانے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابی: اگر ہاضمہ کی خرابی ہو تو اس سے ہاضمہ کی طاقت بڑھتی ہے اور اس کا استعمال بطور چٹنی کیا جاتا ہے۔

نقرس: نقرس یا گاؤٹ میں چانگیری کا استعمال نقصان دیتا ہے کیونکہ یہ اس مرض کو بڑھا دیتا ہے، لہٰذا نقرس والے مریض اسے استعمال نہ کریں۔

••••••••••••••••••••

چوب چینی - چوپ چینی

مختلف نام: فارسی چوب چینی - ہندی، گجراتی و مراٹھی چوپ چینی - بنگالی توپ چینی - تامل پرنگیک کائی - تیلگو پرنگیکا - عربی خشب الصینی - لاطینی سمائی لیکس چائنا (Smilex China) اور انگریزی میں چائنا روٹ (China Root) کہتے ہیں۔

شناخت: چوب چینی کے نام سے بازار میں ایک جڑ ملتی ہے، جو لال یا گلابی رنگ کی ہوتی ہے۔ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔یہ ایک بیل دار بوٹی کی جڑ ہے۔یہ بیل دار بوٹی چین میں پیدا ہوتی ہے اس لئے ہی اسے "چوب چینی" کہتے ہیں۔ ہندوستان میں بھی یہ کماؤں، گڑھوال، آسام، بنگال، مدھیہ پردیش، آسام وغیرہ صوبوں میں یہ عام پائی جاتی ہے۔ اس کی کانٹے دار بیل ہوتی ہے جو دیگر درختوں کے سہارے اوپر چڑھتی جاتی ہے۔یہ بیل کافی مضبوط ہوتی ہے۔اس کی موٹائی کہیں کہیں ایک انچ سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔اس کے پتے گول انڈے کی طرح 5 سے 6 انچ تک لمبے و چوڑے ہوتے ہیں۔پھول سفید رنگ کے گچھوں میں چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔پھل $\frac{1}{3}$ انچ سے $\frac{1}{2}$ انچ کا اور گول ہوتا ہے جس میں ایک یا دو بیج ہوتے ہیں۔ادویات بنانے میں اس کی جڑ کام میں لائی جاتی ہے جو سات سے دس انچ لمبی اور ایک سے ڈیڑھ انچ تک موٹی، گانٹھ دار، چکنی، گلابی معمولی سیاہی لئے ہوئے ہوتی ہے جو دوائی میں استعمال کی جاتی ہے۔

چوب چینی وہ اچھی ہوتی ہے جس کا رنگ سرخ یا گلابی و چکنی ہو۔ذائقہ شیریں، لعاب دار اور اتنی بھاری ہو کہ پانی میں ڈالنے سے ڈوب جائے۔گانٹھیں کم ہوں اور ریشے نہ ہوں، نہ بہت بڑی ہو نہ بہت چھوٹی ہو اور نہ ہی بہت سخت کہ جو چھل بھی نہ سکے۔

مزاج: گرم و تر درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: 3 سے 6 گرام۔

فوائد: خون صاف کرنے والی ہے۔محافظ حرارت غریزی اور ردی رطوبت کو خشک کرتی ہے۔خون کو صاف کرنے کے لئے بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔اس کو امراض فساد خون، کوڑھ، زہریلے امراض، خارش، داد، ایگزیما، پرانے زکام، درد شقیقہ، دھڑ کا مارا جانا، منہ کے ٹیڑھا ہو جانے، بواسیر، پیشاب کی زیادتی اور جوڑوں کے درد کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

پیشاب کی نالی کے پرانے زخم، زہریلے امراض کی گانٹھوں کو دور کرنے کے لئے مفید ہے۔کئی طبیب اور وید چوب چینی کی چائے تیار کر کے پرانے نزلہ و دمہ کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

چوب چینی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

خرابی خون: پانچ گرام چوب چینی کو 50 گرام تازہ پانی میں 6 گھنٹے بھگو رکھیں۔پھر جوش دیں۔جب 25 گرام رہ جائے تو چھان کر پلائیں۔زبردست مصفیٔ خون ہے، بخار کو بھی دور کرتا ہے۔

معجون چوب چینی: اس معجون کا نسخہ اگلے باب "خولنجان" کے بیان میں دیا گیا ہے۔بنائیں اور فائدہ اٹھائیں۔ وجع المفاصل (گنٹھیا) کے لئے مفید ہے۔

جسمانی کمزوری: 3 گرام چوب چینی برابر چینی ملا کر سفوف بنالیں۔6 گرام صبح اور 6 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم سے دیں۔کچھ دنوں میں ہی جسمانی کمزوری دور ہو کر احتلام کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔قبض کے لئے بھی مفید ہے۔

سردرد: دماغی محنت اور پرانے بخار کی کمزوری بڑھنے پر سر درد رہتا ہو تو چوب چینی ایک سے دو گرام مکھن کے ساتھ

Contents

مصری ملا کر استعمال کرائیں۔ کچھ دنوں کے استعمال سے آرام آ جاتا ہے۔

بھگندر: چوب چینی 2 گرام، چینی 2 گرام۔ دونوں کو پیس لیں، صبح وشام پانی سے دیں۔ بھگندر (ناسور) 40 دن استعمال کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔

پیشاب کی نالی کے زخم: چوب چینی، سرد چینی، ریوند چینی، قلمی شورہ، زیرہ سفید، الائچی خورد ہر ایک 6-6 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر سب کے نصف کوزہ مصری ملائیں اور اس کی چار پڑیاں بنائیں۔ دن میں دو بار دودھ بکری کی لسی سے دیں۔ اندری جلاب کا بہترین نسخہ ہے۔ (تاج الحکمت (پریکٹس آف میڈیسن)

زہریلے امراض: چوب چینی 10 گرام، بسفائج، پھول گاؤزبان، پھول گلاب، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا بہیڑہ، آملہ، ہرڑ سیاہ، مرچ کالی، پپلی، سونٹھ ہر ایک دو گرام، صبح وشام دونوں وقت متواتر ایک سال پلائیں۔ زہریلے امراض و پرانے سے پرانے گندے زخموں کا مادہ نکالنے کے لئے مفید ہے۔ (تاج المجربات)

دیگر (حکیم نورالدین بھیروی): چوب چینی، بسفائج، ہرڑ کالی، ریوند چینی، عشبہ، برابر برابر لے کر سفوف بنائیں، خوراک ایک گرام صبح اور ایک گرام شام کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد تازہ پانی سے دیں۔

عرق النساء (مسیح الملک حکیم محمد اجمل خان صاحب): چوب چینی 3 گرام کو کوٹ کر رات کو 50 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح اس کا نتھار پلائیں۔ چاول، آلو، گوبھی سے پرہیز کرائیں۔

شربت مصفیٔ خون: چوب چینی، شاہترہ کے پتے، بادرنجبویہ، برادہ لکڑی شیشم سیاہ، منڈی بوٹی، گاؤزبان، شاہترہ کے بیج، افتیموں (پوٹلی میں باندھ کر)، برادہ صندل سرخ، بیج کاسنی ہر ایک 9 گرام، عشبہ 36 گرام۔ رات کو 2 کلو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو مل چھان کر 750 گرام چینی ملا کر شربت تیار کریں۔ بقدر 25 گرام پانی ملا کر دیں۔ اگر سنگتروں کا موسم ہو تو روزانہ دو تین سنگترے بھی کھلائیں۔ دہی، لسی اور تیل کی چیزوں سے پرہیز کرائیں۔ خون صاف کرانے کے لئے ازحد مفید ہے۔ پھرالی کے پھوڑا اور دیگر پھوڑے، پھنسیوں کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

چولائی

مختلف نام: مشہور نام چولائی۔ پنجابی ریسل۔ ہندی چولائی۔ عربی بقلۂ یمانیہ۔ لاطینی اے ان تھس سینگوسٹس۔ انگریزی اے ان انتھس لیائی نوسس۔

شناخت: مشہور و معروف ساگ ہے جو کھیتوں میں بویا جاتا ہے اور قدرتی طور پر جنگلوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی

جنگلی قسم خودرو کانٹے دار ہوتی ہے جسے چولائی خاردار کہتے ہیں اور لوگ اسے کھاتے نہیں بلکہ یہی ادویات کے کام آتی ہے۔ یہ بوٹی ہندو پاک کے ہر علاقے میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ مزاج سرد تر بدرجہ دوم ہے۔ خوراک پتوں کا رس پانچ تولہ، بیج و جڑ چار سے چھ ماشہ تک استعمال کی جاتی ہے۔

چولائی کے مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

1- نکسیر کے لئے چولائی کے نیم گرم پتے کنپٹی پر لیپ کریں۔
2- چھائیں کے لئے اس کو جلا کر اس کی خاکستر چہرے پر لیپ کریں۔ پھر نیم گرم پانی سے منہ دھو کر کوئی چکنا سا تیل مل لیں۔
3- بچھو کاٹے پر اس کی جڑ پیس کر لیپ کریں۔
4- اگر کسی نے پارے کا کچا کشتہ کھایا ہو تو اس کا ساگ پکا کر گیہوں کی روٹی کے ساتھ کھلائیں، ساگ میں نمک ڈالیں، مرچیں نہ ہوں۔ تین دن پانی کی بجائے اس کا جوش دیا ہوا پانی پلائیں۔ تمام پارہ پیشاب کے راستے سے خارج ہو جائے گا۔

کشتہ سونا: برادہ سونا شدھ ایک تولہ، پارہ شدھ ایک تولہ۔ دونوں کو چولائی خاردار کے رس میں چار پہر کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور کوزے میں بند کر کے پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل سات بار کریں۔ نہایت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ مقوی اعضائے رئیسہ و مقوی اعصاب ہے۔

خوراک: آدھا چاول، کایا کلپ ہے۔

••••••••••••••••••••

چونا

پاک وہند میں اس کا استعمال پرانے وقت سے چلا آ رہا ہے۔ پان اور تمباکو کے ساتھ یہ کھایا جاتا ہے۔ مکان بنانے اور سفیدی کے لئے بھی اس کا استعمال ہوتا ہے۔ یہاں پرانے طریقۂ علاج آیورویدک کے مہرشیوں نے بھی چونے کو آیوروید گیان میں جگہ دی ہے۔ اس کی چٹانیں ہوتی ہیں، جنہیں چونا پتھر کہا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی چونا، قلعی۔ سنسکرت چورن، سُدھا۔ مراٹھی چونا۔ بنگالی نیون۔ فارسی آہک اور انگریزی میں لائم (Lime) کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں کیلشیم بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

مزاج: آہک (چونا) آب نارسیدہ (ان بجھا) گرم درجہ 4، خشک درجہ 2۔

Contents

مقدار خوراک: چونے کا پانی 5 گرام سے 10 گرام تک اور ایک سال کے بچے کو ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: بچوں کے کئی امراض میں یہ مفید ہے۔ یہ دانتوں میں کیلشیم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ ہڈیوں میں ہوئی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

چونے کے آسان مجربات

پیٹ درد: چونا 50 گرام، افیم 10 گرام اور پرانا گڑ 100 گرام۔ سب ادویات کو کھرل کر کے ½ گرام کی گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی صبح وشام پانی سے دیں۔ پیٹ درد، پسلی کا درد اور ہاضمہ کے لئے مفید ہے۔

دیگر: چونا اور گڑ برابر برابر وزن لے کر ایک دو چمچہ استعمال کرنے سے پیٹ درد رفع ہو جاتا ہے۔

مہاسے: تھوڑا سا چونے کا پانی اور تھوڑا سا شہد ملا کر پیسٹ بنالیں۔ غسل سے پہلے اس پیسٹ کو چہرے پر ملیں اور آدھے گھنٹے بعد چہرہ دھولیں، اس سے مہاسے چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔

دیگر: چونا اور نوشادر دونوں برابر برابر ملا کر مہاسوں پر لگانے سے مہاسے غائب ہو جاتے ہیں اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ اسے چند دن متواتر استعمال کریں۔

کھجلی: سرسوں کے تیل میں چونا ملا کر مالش کرنے سے جلدی امراض، کھجلی وغیرہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

سنکھیا کا زہر: چونے کا پانی دودھ میں ملا کر مریض کو استعمال کرائیں، اس سے فائدہ ہوگا۔

قے: چونے کا پانی دودھ میں ملا کر مریض کو پلانے سے قے دور ہو جاتی ہے۔

کان بہنا: چونے کا پانی اور دودھ بہتے ہوئے کان میں ڈالیں، بہتا کان رک جائے گا۔

پھوڑے، پھنسی: چونا، تیل، چرونجی کے دانے ایک ساتھ پیس کر پھنسیوں پر روزانہ لیپ کرنا مفید ہے۔

دیگر: لیموں کے رس میں چونا ملا کر لگائیں۔

اسہال: چونے کا پانی، گرم دودھ اور گوند ملا کر مقعد میں پچکاری کریں۔

دِق وسل: چونے کا پانی اور بکری کا دودھ فائدہ مند ہے۔

کنٹھ مالا: چونے کا پانی اور بکری کا دودھ ملا کر پینا مفید ہے۔

دردسر: چونا 10 گرام، 2 نیم کے پتوں کا رس ملا کر ناک میں ٹپکائیں، چند منٹوں میں دردسر ختم ہو جائے گا۔

امراض اطفال: 250 گرام بنا بجھا چونا، تین کلو صاف پانی میں رات کو بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اوپر کا پانی احتیاط

سے کسی دوسرے برتن میں نتھار لیں۔
اب نتھارے ہوئے پانی میں چینی، اجوائن اور سونف ڈال کر ابالیں۔ پھر چھان کر بچے کو دن میں تین چار بار ایک ایک چمچ پلائیں۔

فوائد: بچوں کے لئے یہ عمدہ کیلشیم ہے۔ اس سے بچوں کی ہڈیاں مضبوط ہوں گی۔ بچوں کے دست، قے، پیٹ درد، بدہضمی، کمزوری وغیرہ دور ہو جاتی ہے اور دانت آسانی سے نکلتے ہیں۔
اس میں مرض کے مطابق شہد، ادرک کا رس، ماں کا دودھ، ان تینوں میں سے ایک چیز چونے کے پانی میں ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

جلے ہوئے زخم: پرانا چونا اور پرانی پھٹکری کو برابر برابر وزن لے کر پانی میں پیس لیں، پھر اسے دہی کے ساتھ ملا کر جلے ہوئے حصے پر لگائیں۔ جلنے کی وجہ سے ہوئے زخم چند دنوں میں بھر جائیں گے۔

دیگر: السی کے تیل میں چونا اور پانی ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں، اس سے ٹھنڈک ملے گی۔

کان بہنا: عام طور پر چھوٹے بچوں کو کان بہنے کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس سے نجات پانے کے لئے اُن کے کان میں چونے کے پانی کی پچکاری دینا مفید ہے۔

بچوں کے پیٹ کے کیڑے: اگر بچے کو چرنے کاٹتے ہوں یا ان کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو اُن سے نجات پانے کے لئے مقعد میں چونے کے پانی کی پچکاری دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: شہد میں چونے کا پانی ملا کر بچوں کے نکل رہے دانتوں یعنی مسوڑھوں پر ملنے سے دانت آسانی سے نکلتے ہیں۔ اسی کو چٹانے سے ان کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

بچھو کا ڈنک: بچھو یا شہد کی مکھی کے کاٹ لینے پر چونا اور شہد ملا کر لیپ کریں۔ اس سے نجات ملے گی۔

پیٹ کے کیڑے: چونے کا پانی کم مقدار میں ایک کپ دودھ میں ملا کر چند دن متواتر استعمال کرنے سے پیٹ کے کیڑے زائل ہو جاتے ہیں۔

موچ: موچ آنے کی صورت میں یا اندرونی چوٹ لگنے پر عام طور پر سوجن ہو جاتی ہے اس لئے گیلے چونے میں ہلدی ملا کر تھوڑا گرم کر کے اس مقام پر لیپ لگا کر پٹی باندھ دیں، نجات ملے گی۔

دیگر: موچ آنے پر چونا، گڑ اور ہلدی ملا کر لیپ کریں۔

سنگرہنی: چونا ½ گرام، تلسی کا رس اور شہد ملا کر صبح اور شام استعمال کریں۔ شیو پرماتما (خدا) کی مہربانی سے فائدہ ہو گا۔

بدہضمی: چونا ½ گرام اور ادرک کا رس ایک چمچہ۔ دونوں کو ملا کر استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی دور ہو جائے گی۔

Contents

پاگل کتے کا زہر: چونے کو آک کے دودھ کی سات بھاونائیں دے کر $\frac{1}{4}$ گرام کی گولیاں بنالیں۔ایک ایک گولی صبح وشام دیں۔اگر زہر کا اثر ہو گیا ہو تو یہ گولی ہر آدھے آدھے گھنٹے بعد دیں۔اگر قے کے ذریعے زہر باہر نکل جائے تو بھی اچھا ہے اور نہ ہو تو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

پرہیز: مریض کو ترش،تیل کی تلی ہوئی چیزوں،مرچ وغیرہ سے لازمی پرہیز کرائیں۔

سیلان: اگر سیلان کی تکلیف ہو تو ایک حصہ چونے کا پانی اور تین حصہ صاف پانی ملا کر سیلان میں پچکاری کے ذریعہ روزانہ زنانہ اعضائے تناسل کی صفائی کریں۔سیلان میں نافع ہے۔

چونے کا پانی تیار کرنے کی ترکیب آگے آرہی ہے۔

چونے کا پانی تیار کرنے کی ترکیب

1- چونا قلعی والا 50 گرام،صاف پانی 5 کلو میں اچھی طرح ملا دیں۔کچھ دیر کے بعد آپ دیکھیں گے کہ چونا نیچے بیٹھ گیا ہے۔اس پانی کو احتیاط سے علیحدہ کر کے حفاظت سے رکھیں۔نیچے والا چونا استعمال نہ کریں۔یہی چونے کا پانی ہے۔ اسے بطور ادویات استعمال کریں۔

2- بجھا ہوا چونا 10 گرام لے کر ایک کلو صاف پانی کے ساتھ بوتل میں ڈال دیں اور بار بار ہلائیں۔اس کے بعد کچھ دیر تک رکھ دیں۔پھر اس کو نہایت احتیاط سے نتھار لیں۔یہی چونے کا پانی ہے۔اس کو ہرے رنگ کی شیشی میں ڈاٹ لگا کر رکھیں۔

چونے کو دھونے کا طریقہ: چونا ضرورت کے مطابق لے کر پانی میں حل کریں اور کپڑے سے چھان لیں اور چھانے ہوئے پانی کو رکھ دیں۔جب چونا نیچے بیٹھ جائے تو نتھرا ہوا پانی نکال لیں اور تہہ نشین چونے کو پھر اسی طرح پانی ڈال کر ہلا دیں۔مندرجہ بالا طریقہ سات بار دوہرائیں۔آخری بار تہہ نشین چونا کو خشک کر لیں اور کام میں لائیں۔یہی دھویا ہوا چونا ہے۔

چونے سے نقصان: بعض اوقات غلطی سے چونا زیادہ مقدار میں کھایا جاتا ہے جس سے منہ،معدہ اور آنتوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔درد اور جلن پیدا ہو جاتی ہے۔مروڑ کے ساتھ خونی دست آنے لگتے ہیں اور زیادہ خراب حالت میں جب کہ ہاتھ پاؤں سرد ہونے لگتے ہیں اور غشی طاری ہو جاتی ہے۔تو ایسی حالت میں گرم پانی میں گھی ملا کر بار بار قے کرائیں۔اس کے بعد گھی گائے کے تازہ دودھ میں روغن بادام ملا کر پلائیں۔

اس کا زیادہ استعمال نہ کریں۔اس سے دانتوں کی جڑوں میں خرابی پہنچ سکتی ہے۔کئی مریضوں کے منہ میں چھالے بھی ہو جاتے ہیں۔آنکھوں میں پڑنے سے نقصان ہوتا ہے۔

دانتوں کی حفاظت کے لئے یہ ضروری ہے کہ کھانے کے بعد ہی اس کا استعمال پان کے ساتھ ہو۔آنکھ میں چونا پڑ جانے پر اگر درد ہو تو گائے کا گھی لگائیں۔

بہرحال چونے کے پانی کا استعمال بطور ادویات کیا جائے اور چونے کے پانی کو دودھ کے ہضم ہونے کے لئے بچوں میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

چونے کے دیگر آسان مجربات

موچ: چونے کو ہلدی،گڑ یا شہد کے ساتھ لیپ کرنے سے موچ کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

درد: ہر قسم کے دردوں کے لئے بھی چونے کا استعمال مفید ہے۔مقام درد پر چونا اور شہد ملا کر لیپ کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

قے: چونے کا پانی دودھ میں ملا کر پینے سے قے فوراً بند ہو جاتی ہے۔

امراض کان: چونے کے پانی میں دودھ ملا کر کان میں پچکاری کریں۔اس سے کان میں زخم وغیرہ ہو تو وہ بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بدہضمی: کھٹی ڈکاریں آنا،کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تو دودھ میں چونے کا پانی ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی،پانی پت)

••••••••••••••••••

چویہ-چابھ

مختلف نام: ہندی چابھ-سنسکرت چویہ،چویکا-گجراتی چوک-مراٹھی چوک-بنگالی چئی-تیلگو چک-لاطینی پائپر ریٹروفریکٹم (Piper Retrofractum) اور انگریزی میں جاوا لونگ.پیپر (Java Long Pepper) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان میں بنگال و آسام میں عام پایا جاتا ہے۔اس کی جھاڑی بیل دار پپلی کی طرح مگر چکنی اور مضبوط ہوتی ہے۔جو چپکنے والی جڑوں کے سہارے چڑھتی ہے۔پتے $\frac{1}{4}$ سے $\frac{1}{2}$ انچ لمبے ہوتے ہیں۔اس میں بہت چھوٹے گول چمکیلے سرخی مائل پھل لگتے ہیں۔اس میں ماہ جولائی میں پھول اور ماہ ستمبر میں پھل آتے ہیں۔ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔اس کی جڑ و پھل استعمال میں آتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: $\frac{1}{2}$ سے 2 گرام۔

بدل: پپلا مول اور گج پیپل۔

Contents

ماڈرن تحقیقات: ڈاکٹر کھوری کے مطابق چوبہ پیٹ درد وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کرنل چوپڑا کے مطابق خوشبودار ہے اور جوش پیدا کرتا ہے۔ اس کے لگاتار کچھ دن استعمال کرنے سے نزلہ، زکام، کھانسی، دمہ دور ہو کر آرام آجاتا ہے۔ آواز بیٹھ جانے کی صورت میں چوبہ اور تری کٹو سفوف کی صورت میں برابر برابر پیس کر ایک گرام شہد میں ملا کر چٹانا چاہئے۔ بدہضمی میں چوبہ اور پپلی برابر برابر لے کر سفوف بنالیں اور چٹکی بھر لے کر منہ میں چوستے رہیں۔

چوبہ کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

سنگرہنی: چوبہ، چترک، سونٹھ، بیل گری ہر ایک دس دس گرام لے کر سفوف بنالیں اور ایک سے دو گرام سفوف دہی میں استعمال کریں۔ کھانے میں بھی دہی چاول ہی دیں۔

دمہ: چوبہ سفوف ½ گرام، ادرک کا رس [illegible] گرام، شہد دو چمچہ ملا کر دن میں دو بار دیں۔

دیگر: چوبہ، پپلی، بانسہ کے پتے، ملیٹھی چھلی ہوئی ایک ایک گرام لے کر 4 گھنٹے 50 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ بعد میں آگ پر جوش دیں۔ جب 25 گرام رہے چھان کر چینی ملا کر صبح وشام پلائیں۔ آواز بیٹھ جانے و کھانسی، دمہ کے لئے مفید ہے۔

ہاضم گولیاں: چوبہ، چترک، سونٹھ، مرچ سیاہ، پپلا مول برابر برابر لے کر سفوف بنالیں۔ پھر رس ادرک میں کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی صبح وشام پانی سے استعمال کریں۔ اس سے بھوک لگنے لگتی ہے۔ یہ گولیاں کھانسی میں بھی مفید ہیں۔

چیکو

مختلف نام: مشہور نام چیکو۔ لاطینی نام ایکریس سپوٹا (Achrus Sapota) کہتے ہیں۔

شناخت: کافی خوش ذائقہ، میٹھا اور صحت بڑھانے والا پھل ہے۔ اس کا درخت درمیانہ قد کا ہوتا ہے۔ اس کے پتے ہمیشہ ہرے رہتے ہیں اور پھول بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔ اس کے پھول سفید پھیکے ہوتے ہیں۔ درخت کی چھال بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ ہندوستان میں اس کی بہار، مغربی بنگال، مہاراشٹر اور گجرات وغیرہ میں کاشت کی جاتی ہے۔ پڑوسی ممالک میں بھی یہ عام ملتا ہے۔

اس کا پھل انڈہ کی طرح گول ہوتا ہے۔ پکنے پر اس کا باہر والا چھلکا اور اندر کا گودا دونوں بھورے رنگ کے ہوجاتے ہیں۔ اس کے گودہ میں کافی چینی ہوتی ہے، اس لئے یہ بہت میٹھا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: پانی 73.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 22.7 فیصد، وسا ایک فیصد۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن

سی، فولاد، پوٹاشیم، کیلشیم و دیگر کئی صحت بڑھانے والے اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج: سرد وتر۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: چیکو میں کاربوہائیڈریٹس اور وسا کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے کمزور اشخاص اگر روزانہ چار پانچ چیکو کا استعمال کریں تو ان کا جسم بہت جلد صحت مند اور مضبوط ہوجاتا ہے لیکن شوگر کے مریضوں کو اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس کے زیادہ استعمال سے اُن کی شوگر بڑھ سکتی ہے۔

آیوویدو یونانی کتابوں میں چیکو کو دافع صفرا اور بخار بتایا گیا ہے اس لئے یہ صفراوی سردرد و بخار میں مفید ہے۔ قبض کے مریضوں کے لئے یہ قدرت کی بخشش ہے۔ اسے اگر روزانہ استعمال کیا جائے تو قبض کی شکایت نہیں رہے گی۔

چیکو کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

موسمی بخار: چیکو کے پیڑ کی چھال 3 چمچہ کو 50 گرام پانی میں چھ گھنٹے بھگودیں۔ پھر ابال کر 25 گرام رہنے پر چھان لیں اور نمک کی چٹکی ملا کر پلائیں۔ موسمی بخار وباری کے بخار کے لئے مفید ہے۔ پتلے دستوں کو روکنے کے لئے بھی یہی جوشاندہ فائدہ مند ہے۔

پیشاب کی بندش: 50 گرام شربت چیکو 50 گرام پانی میں ملا کر دن میں 2 سے 3 بار پلائیں۔ پیشاب کی بندش و جلن دور ہوگی۔

سیلان: چھلکا درخت چیکو دو گرام سفوف بنالیں اور صبح وشام پانی سے دیں۔ چیکو پھل کا کھانا بھی مفید ہے۔ نہ صرف سیلان بلکہ عورتوں کے ایام کی زیادتی کا عارضہ دور ہوجائے گا۔

دائمی قبض: چیکو پھل تین چار عدد روزانہ کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد کھانا دائمی قبض کا کامیاب علاج ہے۔

چھوہارہ-چھوارہ

مختلف نام: مشہور نام چھوہارہ۔ عربی خرمائے یابس۔ فارسی خرمائے خشک۔ بنگالی عزر کھجور۔ سنسکرت زبلی پھلا۔ ہندی چھوہارہ اور انگریزی میں ڈیٹ (Date) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور میوہ ہے۔ یہ کھجور جیسے درخت کا پھل ہے۔ رنگ سرخ، ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ملکوں کے علاوہ مصر اور عرب ممالک میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

Contents

مزاج: گرم درجہ دوم، تر درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: 5 عدد سے 7 عدد تک۔

فوائد: کثیر الغذا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ گردوں و کمر کو طاقت بخشتا ہے۔ دھڑ کے مارے جانے اور منہ پر حاہو
جانے کو نافع ہے۔ سینہ و پھیپھڑوں کے لئے بھی مفید ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ مردانہ طاقت بڑھاتا ہے۔ چھوہارے کی گٹھلی
پانی میں گھس کر گوہانجنی پر لگاتے ہیں۔ گٹھلیوں کو بھون کر پیس کر کافی کی صورت میں بھی استعمال کرتے ہیں۔
چھوہارہ کے مجربات درج ذیل ہیں:

مردانہ طاقت: 6 عدد چھوہاروں کو پانی سے دھو کر دودھ میں جوش دیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو آگ سے اتار
لیں۔ چھوہاروں کو کھائیں اور دودھ میں شہد ملا کر پئیں۔ ان کے کچھ دنوں کے استعمال سے جسم میں طاقت پیدا ہوگی اور
مردانہ طاقت بڑھے گی۔

دیگر: گری چلغوزہ 25 عدد، چھوہارہ 2 عدد، گری بادام شیریں 10 عدد، چھوٹی الائچی 5 عدد۔ ان سب کو 400 گرام
دودھ میں جوش دے کر استعمال کریں، چھوہارہ کی گٹھلی نکال کر بمعہ دودھ استعمال کریں۔ موسم سرما میں صبح اور شام استعمال
کریں۔

بلغمی کھانسی: چھوہارہ گٹھلی نکال کر ایک عدد، ادرک چھیل کر ½ گرام پان میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی و دمہ
میں مفید ہے۔

مقوی چھوہارے: چالیس عدد چھوہاروں کو دودھ گائے میں رات کو تر کریں اور صبح کو گٹھلی نکال کر ہر ایک
چھوہارہ میں ایک گرام لونگ کا سفوف اور ایک گرام مصطگی رومی اصلی بھر کر اوپر سے سنگھاڑوں کا آٹا لگا کر علیحدہ علیحدہ غلولہ
بنائیں اور گھی خالص میں بریاں کر لیں۔ ہر صبح ایک چھوہارہ دودھ میں پکا کر کھائیں یا ایک چھوہارہ 5 گرام چینی لگا کر رات کو
کھائیں اور اوپر سے آدھا کلو نیم گرم دودھ استعمال کریں۔
موسم سرما کے لئے بے نظیر تحفہ ہے۔ مردانہ طاقت پیدا کر کے کھوئی ہوئی طاقت کو بحال کرنے کے لئے آسان و بے
ضرر علاج ہے۔ بعض طبیعتوں میں تو صرف سات آٹھ چھوہارے کھانے سے غیر معمولی طاقت پیدا ہوتی ہے۔
(تاج الحکمت پریکٹس آف میڈیسن)

معجون آردخرما: مشہور قرابادینی نسخہ ہے، جو مردانہ طاقت بڑھاتا ہے اور سرعت کے لئے بھی مفید ہے۔
گوندکیکر بریاں، چھوہارے کا آٹا، سنگھاڑا خشک ہر ایک آدھا کلو، کوٹ چھان کر اور گری بادام شیریں، گری چلغوزہ،
گری فندق ہر ایک 60-60 گرام علیحدہ علیحدہ پیس کر ترنجبین و شہد خالص ہر ایک ½ 2 کلو کا قوام کر کے مذکورہ
دوائیں شامل کریں اور آخر میں مغز پنبہ دانہ 12 گرام، لونگ 6 گرام، جاوتری 3 گرام اور جائفل 3 گرام۔
کوٹ چھان کر ملائیں، 12 گرام معجون کو دودھ گائے نیم گرم سے کھائیں۔

•••••••••••••••••

خ

خبازی

مختلف نام: مشہور نام خبازی- فارسی شوال و نان کلاغ اور انگریزی میں کامن میلو (Common Mallow) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے بیج گول اور سفید ہوتے ہیں اور ان پر باریک جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور ٹھیک درمیان میں ذرا
سا گہراؤ بھی ہوتا ہے۔ رنگ و پتے ہرے، پھول اُودے، بیج سفید اور جڑ پیلی ہوتی ہے۔ ذائقہ میں پتے کڑوے اور باقی
سے پھیکے ہوتے ہیں۔

مزاج: سرد تر اوّل درجہ میں۔

مقدار خوراک: 5 گرام سے 6 گرام۔

Contents

فوائد: سوزش دور کرتی ہے اس لئے انتڑیوں اور مثانے کے زخموں کو مفید ہے۔ جلاب والی ادویات کے بُرے اثر کو دور کرتی ہے۔ اس کا جوشاندہ چینی ملا کر نیم گرم پلانا خشک کھانسی اور آواز کی تنگی کو دور کرتا ہے۔

عراق کے لوگ خبازی کے ہرے پتے چبانے کے عادی ہیں۔ جن کا ذائقہ خمیری روٹی جیسا ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن سی بکثرت موجود ہوتا ہے اس لئے عراق میں سکروی مرض لگ بھگ نہیں ہوتا۔ وٹامن سی سکربوط (سکروی) کا کامیاب علاج ہے۔ تفصیل کے لئے دیکھیں "تاج الحکمت" (پریکٹس آف میڈیسن) مصنف حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی۔

خبازی سے پیچش کا آسان و مجرب علاج: جڑ خبازی بازار سے حسب ضرورت لے کر باریک سفوف بنا لیں (اگر بہت موٹی جڑیں بچ جائیں تو ضائع کر دیں، ان کا سفوف جو نکلے، لے لیں) اس میں سے 3 گرام لے کر شربت انجبار کے ساتھ خدا (شیو پرماتما) کا نام لے کر پلائیں۔ اگر تکلیف باقی رہے تو ایک دفعہ شام کو بھی پلائیں۔

معمولی پیچش کو پہلی دفعہ ہی آرام آ جاتا ہے۔ پرانی سے پرانی پیچش کے لئے دو تین دن لگ جاتے ہیں۔ شربت انجبار قابض ہونے کی وجہ سے آنتوں کو سکیڑتا ہے اور یہ دوائی لیس دار ہونے کی وجہ سے آنتوں میں زخموں پر زخموں کے بھر جانے تک چپکی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے دوسری بیرونی خراش دار چیز یا خوراک اس حالت میں آنتوں کو تکلیف نہیں دے سکتی۔ جس قدر ضرورت ہوتی ہے چپک جاتی ہے۔ باقی پاخانہ میں خارج ہو جاتی ہے۔ کئی مریضوں سے معلوم ہوا ہے کہ دو تین دن بعد پاخانہ میں کھرنڈ (چھلکے) سے نکلتے ہیں۔ پہلی خوراک سے ہی مالک دو جہان کی مہربانی سے تکلیف میں کمی ہونی شروع ہو جاتی ہے اور دو تین دن میں مرض بالکل دور ہو جاتا ہے۔

نوٹ: (1) مریض جس وقت یہ دوا کھائے، خالی معدہ ہو۔
(2) یہ ضرور معلوم کر لیا جائے کہ آنتوں میں سدے ہیں یا زخم۔
(3) دوا کھانے سے پہلے مریض کو پہلے پاخانہ سے فارغ کرا لیا جائے۔
(4) غذا میں گندم و جو ملی ہوئی بغیر چھانے آٹے کی روٹی کھلائیں۔
(5) پیچش کے علاج میں اس بات کا ضرور دھیان رکھیں کہ کہیں آنتوں میں سدے تو نہیں ہیں۔ اگر سدے ہیں تو اس صورت میں کوئی ملین دوا دے کر سدوں کو خارج کریں، بعد میں اس نسخہ کا استعمال کریں۔ اگر آنتوں میں سدے نہ ہوں تو ملین کی بھی ضرورت نہیں۔

شربت کھانسی: خبازی، خطمی، گل بنفشہ ہر ایک 50-50 گرام، زوفا ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 30-30 گرام، پرسیاؤشاں 25 گرام، انجیر زرد 20 عدد، عناب بڑھیا 18 عدد، لسوڑیاں 45 عدد۔

تمام ادویات کو نیم کوب کر کے رات کو ایک کلو پانی میں بھگو دیں، جوش دے کر مل چھان کر $\frac{3}{4}$ کلو چینی شامل کر کے شربت تیار کریں۔

خوراک: 25 سے 50 گرام تک، عرق گاؤزبان یا پانی شامل کر کے صبح اور شام دونوں وقت پلائیں۔ کھانسی، نزلہ، زکام کے لئے کامیاب ہے، بلغم کو پکا کر باہر نکالتا ہے۔

جوشاندہ خبازی: خبازی 5 گرام لے کر 100 گرام پانی میں چار گھنٹے بھگو کر رکھ دیں پھر جوش دیں، جب 50 گرام پانی رہ جائے، چھان کر چینی ملا کر پلائیں۔ مرض کے مطابق دن میں 2 سے 3 بار دیں۔ کھانسی و تنگی آواز کو مفید ہے۔

خبازی

مختلف نام: مشہور نام خبازی- ہندی، فارسی، مرہٹی خبازی- لاطینی میں مالوہ سلوے سٹرس (Malva Sylve Stris) اور انگریزی میں کامن میلو (Common Mallow) کہتے ہیں۔

شناخت: خبازی کا پودا ایک میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ کشمیر سے کماؤں کے علاوہ بہار، دکن، پنجاب اور ہریانہ کے باغات میں بھی لگایا جاتا ہے۔ پتے گول، ہرے، لمبے اور نرم ہوتے ہیں۔ وہاں کے لوگ اس کا ساگ بنا کر کھاتے ہیں۔ پھول بینگنی رنگ کے یا لال ہوتے ہیں اور بہت ہی خوبصورت لگتے ہیں۔ پھل پیلے رنگ کے چھوٹے چھوٹے کچھ لمبے گول سے ہوتے ہیں۔ ان پھلوں کے بیجوں کو ہی خبازی کہتے ہیں۔ بیج بھورا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ پیلی ہوتی ہے۔ اکثر دوا کے لئے بیج ہی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ یہ پانی میں ڈالنے سے لعاب پیدا کرتے ہیں۔ پتوں کا ذائقہ کڑوا، باقی حصے پھیکے ہوتے ہیں۔ طب یونانی و آیورویدمیں اس کو کافی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج: سرد وتر۔

مقدار خوراک: 4 گرام سے 6 گرام تک۔

فوائد: اس کے تخم نزلہ و زکام، کھانسی، گلے کی خشکی، پیشاب کی سوزش، انتڑیوں کے زخموں میں مفید ہیں۔ ان کا لعاب دار جوشاندہ بنا کر پلایا جاتا ہے۔ عام طور پر نزلہ کے جوشاندہ میں تخم خبازی و تخم خطمی کو خاص طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ عام طور پر چینی ملا کر خشک کھانسی اور گلے میں رکاوٹ کے لئے مفید ہے۔ اس کے پتوں میں وٹامن سی بکثرت موجود ہوتا ہے۔ دیہاتوں کے لوگ خبازی کے پتے چبانے کے عادی ہوتے ہیں۔ جن کا ذائقہ خمیری روٹی جیسا ہوتا ہے۔

خبازی کے آسان و آزمودہ مجربات

سفوف پیچش: جڑ خبازی بڑھیا بازار سے لے کر خوب باریک کریں۔ یہ ضروری نہیں کہ لکڑیاں بھی ساتھ پس جائیں، صرف جڑ کا سفوف لینا ہے۔ جب اچھی طرح باریک ہو جائے تو دوائی تیار سمجھیں۔ لگ بھگ 3 گرام لے کر ہمراہ شربت انجبار اللہ تعالیٰ کو یاد کر کے پلائیں۔ زیادہ تکلیف میں اسی طرح شام کو بھی دیں۔

معمولی پیچش میں پہلے دن آرام آجاتا ہے۔ پرانی پیچش کے لئے دو دن لگ جاتے ہیں۔ خبازی لیس دار ہونے کی وجہ سے آنتوں کے زخموں کے بھر جانے پر بھی آنتوں پر چپکی رہتی ہے جس کی وجہ سے دوسری بیرونی خراش دار چیز اس صورت میں آنتوں کو تکلیف نہیں دے سکتی۔ جس قدر ضرورت ہوتی ہے چپک جاتی ہے باقی پاخانہ کے راستہ سے باہر نکل جاتی ہے۔ یہ بات اس طرح معلوم ہوتی ہے کہ تین دن بعد پاخانہ میں خبازی کے چھلکے خارج ہوتے ہیں۔ مالک دو جہان کے فضل سے پہلی خوراک سے ہی تکلیف میں کمی ہو جاتی ہے اور دو تین دن میں تکلیف دور ہو جاتی ہے اور پرانی سے پرانی پیچش کو بھی آرام آجاتا ہے۔ اس سلسلہ میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

1۔ مریض دوا خالی پیٹ کھائے۔
2۔ یہ معلوم کر لیا جائے کہ آنتوں میں سدے ہیں یا زخم۔
3۔ دوا کھانے سے پہلے مریض پاخانہ سے فارغ ہو چکا ہو۔
4۔ غذا میں گندم اور جَو ملی ہوئی بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی کھلائیں۔

دیا قوزہ: تخم خبازی، تخم خطمی، بہی دانہ ہر ایک 9 گرام۔ پوست خشخاش سالم 10 عدد، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 36 گرام، اسپغول سالم 25 گرام، کتیرا، گوند کیکر، شکر تیغال ہر ایک 4 گرام۔
سب دواؤں کو 1½ کلو پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو جوش دے کر مل کر چھان لیں۔ بعد چینی سفید 500 گرام، شہد خالص 250 گرام شامل کر کے قوام کریں۔

خوراک: 6 گرام سے 12 گرام تک رات کو سوتے وقت پانی سے دیں۔ نزلہ کو روکتا ہے۔ سینہ کو بلغم سے صاف کر کے خشک کھانسی کو آرام دیتا ہے۔

شربت اعجاز: تخم خبازی، تخم خطمی، پھول نیلوفر، گل بنفشہ ہر ایک 25 گرام، عناب بوھیا 20 دانہ، لسوڑیاں 60 دانہ، گوند کتیرا، گوند کیکر ہر ایک 10 گرام، بہی دانہ 18 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 25 گرام، بانسہ کے پتے 12 کلو۔
گوند کیکر و گوند کتیرا کے علاوہ سب دوائیں پانی میں جوش دے کر مل چھان کر چینی سفید ایک کلو شامل کر کے شربت کے قوام پر لے آئیں۔ بعد ازاں گوندیں خوب باریک پیس کر قوام میں شامل کر دیں۔ خوراک 25 گرام، پانی میں ملا کر پئیں۔ سل و دق کے لئے مفید ہے۔ خشک کھانسی کو آرام دیتا ہے۔

••••••••••••••••••••

خربوزہ

مختلف نام: مشہور نام خربوزہ۔ سنسکرت خربوز، شرنبھج، ورش گل، مدھو پھل۔ ہندی خربوزہ۔ مراٹھی جزہ۔ اردو خربوزہ۔ بنگالی کھمبز ز۔ گجراتی تلیا سکرمیٹی۔ انگریزی سویٹ ملین (Sweet Melon) اور لاطینی میں کوکومس میلو

(Cucumis Melo) کہتے ہیں۔

شناخت: تربوز کی بیل کی طرح خربوزے کی بھی بیل ہوتی ہے۔ اس پھل کا گودا موٹا، لال، سفید یا ہلکا ہرے رنگ کا ہوتا ہے۔ خربوزہ موسم گرما کا بہترن میٹھا پھل ہے۔ اس کی مختلف قسمیں ہیں۔ پاک و ہند میں جہاں ریتلی زمین ہوتی ہے وہاں پایا جاتا ہے، یہ ندیوں کے کناروں میں بھی عام طور پر پیدا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: خربوزہ میں دو صحت بڑھانے والے اجزاء لوہا اور وٹامن سی زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پھل میں شکر کی مقدار بھی کافی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ وغیرہ اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج: طب آیورویدویونانی کے مطابق خربوزہ ٹھنڈا میٹھا ہوتا ہے، صفرا کو دور کرتا ہے۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم استعمال کریں۔

فوائد: پکا ہوا خربوزہ تندرستی کے لئے ایک اچھی خوراک ہے۔ یہ جسم کے وزن میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ لُو اور گرمی سے بچاتا ہے اور دل و دماغ کو تازگی بخشتا ہے۔ دیگر پھلوں کی طرح خربوزہ کھا کر دودھ نہیں پینا چاہئے کیونکہ اگر دودھ پی لیا جائے تو ہیضے کا خطرہ ہے۔ اسے خالی پیٹ بھی نہیں کھانا چاہئے۔ کھانا کھانے کے کچھ دیر بعد خربوزہ کھا لینا زیادہ مفید ہے۔

خربوزہ دھوپ اور لُو برداشت کرنے کے باعث گرم ہو جاتا ہے۔ اسے تھوڑی دیر کے لئے ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں یا ٹھنڈے پانی میں ڈال دینا چاہئے۔ اس طرح اس کی گرمی کم ہو جائے گی۔ کئی لوگ خربوزے کی گرمی دور کرنے کے لئے اسے برف میں دبا دیتے ہیں۔ اس طرح اس کا ذائقہ بھی بڑھ جاتا ہے اور کھاتے کھاتے پیٹ نہیں بھرتا۔ کچھ لوگ خربوزے کی پھانکیں کر کے برف کے ساتھ ٹھنڈا کرتے ہیں۔ اس سے خربوزہ ٹھنڈا اور لذیذ ضرور ہو جاتا ہے۔ مگر امراض کا باعث اور نقصان دہ بھی ہو جاتا ہے۔ اگر برف میں ٹھنڈا کرنا درکار ہو تو اسے سالم ہی (ٹکڑے کئے بغیر ہی) برف میں لگا دیں اور آدھ گھنٹے بعد نکال کر کاٹ کر کھائیں۔

خربوزہ کے بیج سے جو مغز نکلتا ہے۔ وہ بھی ایک طرح کا میوہ ہے۔ اکثر عورتیں اپریل اور مئی کے مہینوں میں خربوزے کے بیج جمع کرتی ہیں اور انہیں دو تین دن کے لئے کسی برتن میں ڈال دیتی ہیں تاکہ بیج کی گری موٹی ہو جائے اور چھیلتے وقت اس کا چھلکا آسانی سے اتارا جا سکے۔

تہواروں پر عورتیں خربوزے کی گری سے طرح طرح کے کھانے کی چیزیں بناتی ہیں مثلاً حلوہ اور برفی۔ خربوزے کے مغز سے کئی نمکین چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ ٹھنڈائی یعنی سردائی میں بھی خربوزے کے بیج ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی کھیر بھی بنتی ہے اور اسے پیس کر دودھ بھی تیار کیا جاتا ہے۔

خربوزہ منی کو بڑھانے والا ٹھنڈا پھل ہے۔ پیشاب لا کر پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اور جگر کے امراض یرقان، پتھری، جلودر وغیرہ میں بہت ہی فائدہ کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے دانتوں کی میل صاف ہو کر دانت صاف ہو جاتے ہیں۔

خربوزہ سنگرہنی میں بھی دیا جاتا ہے جس سے پرانے اسہال کو آرام آ جاتا ہے۔

خربوزہ کے آسان طبی مجربات

دائمی قبض: خربوزہ کو کالی مرچ اور سیندھا نمک کے ساتھ کچھ دن کھانا دائمی قبض کو آرام آ جاتا ہے۔

ویرج بڑھانے کے لئے: 300 گرام گودا خربوزہ کھا کر اوپر سے 50 گرام چینی کھائیں۔ صبح وشام استعمال کرنے سے ویرج میں بڑھوتری ہو کر اولاد کی آرزو پوری ہو جاتی ہے۔

جھائیں: خربوزے کا گودا پیس کر اگر جھائیوں پر لگایا جائے تو وہ مٹ جاتی ہیں۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: خربوزے کے بیجوں کو پیس کر چھان لیں اور اس میں دس بوند تیل صندل ملا کر استعمال کرنے سے پیشاب کی نالی کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

درد گردہ: خربوزہ کا خشک چھلکا لیں اور اُس کو دھو کر دو گھنٹہ تک 250 گرام پانی میں ابالیں۔ اس کے بعد تھوڑی سی کھانڈ ملا کر صبح وشام پی لیا کریں۔ ایک ہفتہ متواتر استعمال کریں۔ پھر دوسرے تیسرے دن پیا کریں۔ اس طرح سے درد گردہ دور ہو جائے گا۔

ہیضہ: خربوزہ کے چھلکے کا سفوف 3 گرام، شراب برانڈی کے ساتھ جس میں دس گرام پانی بھی ملا ہوا ہو، مریض ہیضہ کو پلا دیں یا صرف پانی سے دیں۔ ہیضہ کا اثر ہر حالت میں دور ہوگا۔

بدہضمی: خربوزہ ہاضم ہے۔ کھانا کھانے سے تھوڑی دیر بعد کھانے سے کھانا فوری ہضم ہو جاتا ہے اور پھر شدید بھوک لگتی ہے۔

دنوں کی تنگی: سونف 4 گرام، بیج قرطم 4 گرام، مغز بیج خربوزہ 4 گرام، چھلکا املتاس 4 گرام۔ سب کو 250 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو چھان کر گڑ ملا کر ایام آنے سے تین دن پہلے استعمال کرائیں۔ ازحد مفید ہے۔

پتھری گردہ: گری بیج خربوزہ 6 گرام، گری بیج کھیرا 3 گرام، گری بیج ککڑی 3 گرام، گوکھرو چھوٹا 4 گرام، کلتھی 4 گرام۔ سب کو 100 گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ اس کی دو خوراکیں بنائیں اور دو بار پلائیں۔

پیشاب کی بندش: سونف 4 گرام، گری بیج خربوزہ، گری بیج کھیرا، گری ککڑی، گوکھرو چھوٹی ہر ایک 3 گرام لے کر 50 گرام پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور پانچ گرام چینی ملا کر پلائیں۔

خربوزہ کے کچے پھلوں کو بھی کام میں لایا جاتا ہے۔ اس کے کچے پھلوں کی سبزی، جیلی، اچار، چٹنی، مربہ بنائے جا سکتے ہیں۔ اس کا گودا کھانے کے بعد چھلکوں کو کتر کر سبزی بنا لیجئے یا سکھا کر تل کر نمکین بنا لیجئے۔ اس کی کومل پتیوں کی سبزی پیٹ کے

...ے مفید ہے۔ بازار میں ٹھیلوں پر کٹے ہوئے خربوزے کو نہیں کھانا چاہئے۔ اس میں مکھیوں اور گرد وغبار کی وجہ سے جراثیم وغیرہ داخل ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ خربوزہ کھا کر فوراً پانی بھی نہیں پینا چاہئے۔ بھوکے پیٹ یعنی صبح صبح خربوزہ نہیں کھانا چاہئے۔ خربوزہ ہائی بلڈ پریشر، جلدی امراض، گنٹھیا، جلودر (ڈراپسی) میں بھی مفید ہے۔ یہ زبردست مصفیٰ خون ہے۔ اسے ...ب خواہش استعمال کر کے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ چہرہ کی جھائیوں کے لئے اس کے چھلکے کا لیپ نافع ہے۔

••••••••••••••••••••

خُرفہ-کُلفہ

مختلف نام: مشہور نام خرفہ- ہندی کلفہ، لُونک- سنسکرت لُونی- مراٹھی موٹھی گھول- بنگالی راج شاک- سندھی لُنی- عربی بقلۃ الحمقا- فارسی بستان افروز، خرفہ- گجراتی مہوٹی لُونی- لاطینی پورٹیلیکا ایلرکیا (Portulaca Olercea) اور انگریزی میں پورسلین (Pur Slane) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور ساگ ہے جس کے پتے بطور سبزی کھائے جاتے ہیں۔ یہ 6 سے 12 انچ لمبا وچکنا ہوتا ہے۔ عام طور پر زمین پر پھیلنے والی شاخیں پتلی، لال، چکنی، چمکیلی ہوتی ہیں اور ہر شاخ کی ہر گرنتھی سے جڑ نکل کر زمین کے اندر جاتی ہے۔ پتے کچھ نوکیلے، لالی لئے ہرے رنگ کے ہوتے ہیں۔ پتوں کا ذائقہ نمکین وترش ہوتا ہے۔ بڑی قسم سے چھوٹی قسم کے زند کے پتے زیادہ نمکین ہوتے ہیں۔ خرفہ کی گھنی شاخیں ہوتی ہیں۔ اس کے زرد رنگ کے پھول پتوں میں ہی چھپے رہتے ہیں اور صرف صبح کے وقت ہی کھلتے ہیں۔ اس کے بیج بطور دوا بکثرت استعمال ہوتے ہیں جس کا ذکر "خرفہ کے بیج" کے عنوان سے اس کے آخر میں لکھا گیا ہے۔ اس کے پتے گول گول، دبیز اور لیس دار ہوتے ہیں۔ شاخیں سبز سرخی مائل رطوبت سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ چھوٹی قسم کو لونیا ساگ کہتے ہیں کیونکہ اس کا ذائقہ شور ہوتا ہے۔ پھولوں کا رنگ سفید، بیج سیاہ ہوتے ہیں اور بیجوں کا ذائقہ قدرے میٹھا ہوتا ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک کے تمام گرم ومعتدل علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج: سرد تر بدرجہ دوم۔

خوراک: خرفہ کا رس 12 گرام سے 25 گرام اور سفوف ایک گرام سے 3 گرام تک۔

فوائد: زیادتی صفرا وخون کے جوش کو تسکین دیتا ہے۔ جگر ومعدہ کی سوجن کو مفید ہے۔ پیشاب کی جلن وگرمی مثانہ کو مفید ہے۔ ہرے خرفہ کو پکا کر اس کا پانی پینا نفث الدم کو فائدہ دیتا ہے۔ خرفہ کے رس کا پینا ذیابیطس شکری کے لئے ازحد مفید ہے۔

خرفہ کے پنچانگ کے جوشاندہ کا استعمال پیٹ کے کیڑوں، معدہ کی خرابی اور پیشاب کی نالی کی سوجن کو دُور کرتا ہے۔

Contents

اس کے پتوں کا رس دردِ سر و صفراوی بخار کے لئے فائدہ دیتا ہے۔ تلی کے بڑھ جانے میں بھی اس کا رس پلایا جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں چھوٹے خرفہ کا پنچانگ لینا زیادہ مفید ہے۔ 20 گرام پنچانگ کوٹا ہوا لے کر چھ گنا پانی میں ڈال کر مٹی یا کانچ یا چینی دار برتن میں ڈھک کر رات بھر بھیگتا رہنے دیں۔ صبح اسے صاف ہاتھوں سے مل کر چھان لیں۔ اس کی مقدار 50 گرام ایک دن میں دو سے تین بار دیں۔ اگر اس میں چینی یا شہد ملانا چاہیں تو مناسب مقدار میں ملا سکتے ہیں۔ پیشاب کی جلن، پیشاب کی رکاوٹ و پیشاب میں خون آنے میں مفید ہے۔ یہ نسخہ قے کو بھی روکتا ہے۔

اس کا ساگ گرمی کے بخار، بواسیر، جگر کی گرمی میں بہت مفید ہے۔ ساگ بناتے وقت ابال کر اس کا تھوڑا رس نچوڑ کر نکال دیں اسے کچھ زیادہ گھی ملا کر پکانا چاہئے۔ رس کو نچوڑے بغیر ساگ بنا کر کھانے سے دست وغیرہ لگنے کا خطرہ ہے۔ پیشاب میں خون آنے کے عارضہ میں اس کا ساگ یا پتوں کا رس 15 سے 25 گرام تک معمولی چینی ملا کر دن میں دو سے تین بار پلانے سے ایک دو دن میں ہی فائدہ ہو جاتا ہے۔ دانت یا مسوڑھوں سے خون آتا ہو تو اس کے لئے بھی یہ ساگ مفید ہے۔ اس کے استعمال سے خونی بواسیر، پیشاب کی نالی کا درد، تھوک میں خون آنے کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

خرفہ (کلفہ) کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

آگ سے جل جانا: خرفہ کے پتوں کا لیپ یا پلٹس چھالوں پر باندھیں، آگ یا گرم چیز سے جل جانے کے لئے مفید ہے۔

پھوڑے: خرفہ کے پتوں کو پیس کر تیل میں ملا کر پلٹس بنا کر باندھنے سے آرام آ جاتا ہے۔

منہ کے چھالے: خرفہ کے پتوں کا باریک سفوف بنا کر کپڑ چھان کر لیں اور منہ کے چھالوں پر چھڑکیں۔ چھالوں و سوجن کو آرام آ جائے گا۔

سر درد: گرمی سے سر درد ہو تو خرفہ کے پتوں کا لیپ ماتھے پر کرنا مفید ہے۔

خرفہ کے بیج: یہ بیج دانہ خشخاش کے برابر ہوتے ہیں۔ رنگ کالا اور ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج: سرد درجہ دوم، تر درجہ دوم۔

مقدار خوراک: 2 سے 3 گرام تک۔

فوائد: صفرا کو دور کر کے پیشاب لاتے ہیں۔ صفراوی اور گرمی کے بخار میں بھی مفید ہیں۔ پیاس کو تسکین دیتے ہیں۔ گرمی کے دردِ سر اور معدہ و جگر کی گرمی کو دور کرتے ہیں۔ گرمی کے بخاروں میں اس کا شیرہ نکال کر پلانا مفید ہے۔ گرمی کی کھانسی اور منہ سے خون آنے کو آرام دیتے ہیں۔ زیادتی پیشاب کے لئے بھی فائدہ دیتے ہیں۔

سفوف بیج خرفہ کے استعمال سے پیچش کو آرام ملتا ہے۔ گرمی کے دستوں میں ان کا شیرہ پلاتے ہیں۔ بیج خرفہ کو بھون کر سفوف بنا کر گرم مزاج والے ذیابیطس کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ اس سے ذیابیطس کو آرام آ جاتا ہے۔

دھیان رہے کہ خرفہ کے بیجوں کا زیادہ مقدار میں استعمال معدہ کے لئے غیر مفید اور مردانہ طاقت کو کم کرتا

ہے۔ جو لوگ سرد مزاج کے ہیں انہیں خرفہ (کلفہ) کا استعمال نہیں کرانا چاہئے۔ اگر کہیں سرد مزاج والوں کو زیادہ استعمال ہو جائے تو اس کے برے اثرات کو دور کرنے کے لئے پودینہ کا استعمال کرنا چاہئے۔

(ہری چند ملتانی)

••••••••••••••••••••

خس - اُشیر

مختلف نام: ہندی خس - پنجابی پنی - فارسی خس - سنسکرت اُشیر - عربی اسکر - مرہٹی والا - گجراتی والو - بنگالی کھس کھس - تیلگو ویٹی ویلو - انگریزی کسکسگراس (Cuscus Grass) اور لاطینی میں وٹی وریا یچے نیائی ڈس (لن) ناش (Vetiveria Zizanioids) (Linn) (Nash) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ پانی کے قریب کی زمین میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ اس کی جڑ نیچے زمین میں دو دو فٹ تک چلی جاتی ہے۔ اسے کدالوں سے کھود کھود کر نکالا جاتا ہے۔ پھر پانی سے دھو کر صاف کر لیا جاتا ہے۔ یہی جڑیں خس کہلاتی ہیں۔ گرمیوں کے موسم میں امیر لوگ خس کی ٹٹیاں بنوا کر اپنے مکانوں کے دروازوں اور کھڑکیوں پر لگواتے ہیں۔ جب ان پر پانی چھڑکا جاتا ہے تو ہوا کے چلنے پر بھینی بھینی خوشبو آتی ہے جس سے کمرہ ٹھنڈا رہتا ہے اور طبیعت میں بہت فرحت پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

ماڈرن تحقیقات: خس میں روغن فراری ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس میں سے خوشبو آتی ہے۔ اس کے علاوہ رال، لونی مادے اور نمک آہک اور آکسائیڈ آف آئرن وغیرہ مواد ہوتے ہیں۔

خوراک: سفوف 2 گرام سے 5 گرام تک۔

طب یونانی کے نظریہ کے مطابق خس کی جڑ کڑوی ہوتی ہے۔ یہ دماغ کو ٹھنڈک پہنچاتی ہے۔ اس لئے اس کا استعمال گرمیوں میں بہت مفید ہے۔ گرمی کے دنوں میں اس کے شربت کا استعمال کرنے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے لو لگنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ دماغی گرمی کی وجہ سے لوگ پاگل پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے اس کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ اس کے علاوہ خون کی خرابی سے ہونے والے امراض یا جریان، احتلام کے لئے بھی مفید ہے۔

خس کا عرق کشید کر کے دل کی طاقت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، اس کا خیساندہ بھی مفید ہے۔ شربت کا استعمال اکثر گرمیوں میں کیا جاتا ہے۔

خس کے آسان مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

شربت خس: خس 125 گرام، چینی $1\frac{1}{2}$ کلو، پانی 375 گرام۔ رات کو خس (اشیر) کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔

Contents

صبح جوش دیں۔ جب آدھا حصہ پانی رہے تو چینی ڈال کر قوام بنائیں۔ شربت تیار ہے۔ پانی ملا کر پئیں۔ موسم گرما میں بہت مفید ہے اگر اس میں مناسب ایسنس خس بھی ملالیں تو زیادہ مفید رہے گا۔

دماغی تھکاوٹ، پیشاب کی جلن ولو سے بچانے کا بہترین علاج ہے۔

اسہال: اُشیر (خس)، گری کنول گٹہ (چھلکا و اندر کا نیلا حصہ دور کر کے) دونوں کو برابر لے کر سفوف بنالیں۔ ایک ایک گرام دن میں تین بار پانی سے دیں۔ اسہال کے لئے مفید ہے۔

موسمی بخار: خس، کنگی، کھریٹی، دھنیا، پت پاپڑہ، ناگرموتھا۔ سب ایک ایک گرام لے کر 50 گرام پانی میں کواتھ بنا کر پینے سے موسمی بخار کو آرام آجاتا ہے۔

دیگر: خس، صندل سرخ، ناگرموتھا، گلو، دھنیا، سونٹھ ہر ایک، ایک ایک گرام۔ ان سب کو 50 گرام پانی میں بھگو کر 6 گھنٹے بعد ابال کر چھان کر چینی یا شہد ملا کر بصورت جوشاندہ پلانے سے تیسرے دن آنے والے ملیریا بخار کو آرام آجاتا ہے۔

جسم کی جلن: خس اور سفید صندل کو پانی میں پیس کر جسم پر لیپ کرنے سے موسم گرما کی پت و جلن کو آرام آجاتا ہے۔

دیگر: خس، لودھر کی چھال اور کنول کے پتے پانی سے پیس کر جسم پر ملنے سے گرمی سے پیدا پت و جلن کو آرام آجاتا ہے۔

کئی آیورویدک کمپنیوں نے خس کے آیورویدک انجکشن بھی تیار کئے ہیں جو امل پت، بخار، قے و پیشاب کے امراض میں مفید ہیں۔ علاوہ ازیں اُشیر آدی چورن، اُشیر آسو، اُشیر آدی تیل اُشیر کے مشہور آیورویدک مرکبات ہیں۔

••••••••••••••••••••

خسک دانہ- کسُم پھول

مختلف نام: مشہور نام خسک دانہ، سنسکرت کسنبہ- ہندی کسُم، کسُم پھول- مرہٹی کرڑیا چین پھول- بنگالی کسُم پھول- گجراتی کسنبو، سندھی پواڑی- عربی قرطم- فارسی گل معصفر- لاطینی میں کارتھمس ٹنکوٹوری اس (Catrhamus Tinctorius) اور انگریزی میں وائلڈ سفرون سیپ فلاور (Wild Saffron Sap Flower) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا کھیتوں میں بکثرت بویا جاتا ہے۔ اس کے پودے ایک ایک میٹر کنڈیاری کی طرح ہوتے ہیں۔ پتوں پر بھی چھوٹے چھوٹے کانٹے ہوتے ہیں۔ اس پر گیندے کی طرح کا سا پھول لگتا ہے۔ جس میں کیسر کی طرح زعفرانی زیرے ہوتے ہیں، وہی کسُم کہلاتے ہیں۔ اسے گل معصفر یا کسنبہ کا پھول بھی کہتے ہیں۔ عام طور پر یہ کپڑا رنگنے کے کام آتے ہیں۔ پھول کے نیچے ایک غلاف ہوتا ہے جس میں سات آٹھ چپٹے چوگوشہ بیج ہوتے ہیں۔ انہیں ہی خسک دانہ یا تخم قرطم یا کسنبہ کے بیج کہا جاتا ہے۔ ان بیجوں میں سے زردی مائل رنگ لئے ہوئے تیل نکلتا ہے۔ اس بوٹی کی بھی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ (1) پودے کانٹوں سے خالی ہوتے ہیں۔ (2) چھوٹے چھوٹے کانٹوں سے بھرپور ہوتے ہیں۔ جس

پودے میں کانٹے نہیں ہوتے اُس کے پھولوں کا رنگ اور بھی بڑھیا ہوتا ہے۔ یہ پھول ذائقہ میں کچھ کڑوے ہوتے ہیں۔ ان پھولوں میں کیسر کی طرح زیرے ہونے کی وجہ سے عام طور پر کیسر (زعفران) میں اس کی ملاوٹ کی جاتی ہے۔ ان پھولوں کی وجہ سے ہی اسے کسم پھول کہا جاتا ہے۔ رنگ کے لئے ان پھولوں کو سایہ میں سکھا کر کوٹ کر صاف کر کے ڈبوں میں بھر کر بازار میں فروخت کرتے ہیں۔ ان کا رنگ پکا، خوبصورت زعفرانی (کیسریا) ہوتا ہے۔

ہندوستان میں پہلے عام طور پر پھولوں ہی کے لئے اس کی کھیتی خوب کی جاتی تھی۔ دیگر رنگوں کی اشتہار بازی سے اب اس کا استعمال بہت ہی کم ہونے لگا ہے۔ یو پی، پنجاب، ہریانہ، دہلی کی طرف بھی یہ بویا جاتا ہے۔ اس کے ہرے ہرے پودوں کو کاٹ کر کٹی کر کے بھینس، گائے وغیرہ دودھ دینے والے جانوروں کو کھلایا جاتا ہے۔ اس سے ان میں دودھ کی بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

اس میں جو بڑی ڈوڈی بڑی سپاری جیسی نوک دار اور کانٹوں بھری ہوتی ہے، اُسی میں مندرجہ بالا زعفرانی پھول یا چھوٹے چھوٹے شرنگ جیسے چکنے سفید بیج ہوتے ہیں۔ یہ بیج تیل سے بھرے ہوتے ہیں۔ ادویات میں اس کے پھول، پتے، بیج اور بیجوں کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے 400 گرام بیجوں میں سے لگ بھگ 70-75 گرام بڑھیا تیل نکلتا ہے۔ دوا کے لئے بیج بڑھیا سفید بھاری اور موٹے لیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: خشک پھول سفوف بنا کر 4 گرام، بیج 3 گرام سے 6 گرام، پتوں کا رس 10 گرام تک۔

فوائد: پیشاب لاتا ہے اور ایام کی تکلیف میں فائدہ مند ہے۔ سینہ کو بلغم سے صاف کرتا ہے۔ آواز بھی ٹھیک کرتا ہے، بلغم دور کرنے کی وجہ سے کھانسی اور دمہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ بیج خسک دانہ (قرطم) مجیٹھ برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور 3 گرام صبح و 3 گرام شام پانی سے لیں۔ گردہ ومثانہ کی پتھری کے لئے مفید ہیں کسنبہ کے پھول 6 گرام، پانی 30 گرام میں گھوٹ کر چھان کر مصری ملا کر پینا بھی پتھری گردہ ومثانہ کے لئے مجرب ہیں خیال کیا جاتا ہے کہ اس کے پھولوں سے رنگے ہوئے کپڑے پہننے سے مردانہ طاقت بڑھتی ہے اس لئے پرانے زمانہ میں دولہا کو کسم پھول کے پھولوں سے رنگے ہوئے کپڑے پہناتے تھے۔ اس کے بیجوں کا سفوف مردانہ کمزوری کے لئے معجونوں میں ڈالا جاتا ہے۔ ریاحی امراض میں پھولوں کے رس کو تلوں کے تیل میں پکا کر مالش کرنے سے سوجن و درد کو آرام آجاتا ہے۔ خطرناک پھوڑوں پر اس کے پھولوں سے بنے تیل کا پھایہ دو تین بار رکھنے سے آرام آجاتا ہے۔

خسک دانہ (کسم پھول) کے آسان وآزمودہ مجربات

یرقان: اس کے پھولوں کا سفوف 3 گرام پانی سے دینے سے آرام آجاتا ہے۔

بواسیر: اس کا سفوف 3 گرام دہی کے ساتھ دینے سے بواسیر کو آرام آجاتا ہے۔

Contents

دمہ: پھولوں کا سفوف 3 گرام، شہد 2 چمچہ ملا کر دیں۔ کھانسی، دمہ کو آرام ملتا ہے۔ بلغم آسانی سے خارج ہو جاتی ہے۔

چیچک: کسم کے پھولوں کو برابر مہندی کے پتوں کے ساتھ پیس کر تلوؤں اور ہتھیلیوں پر لگانے سے چیچک کا زور کم ہو جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

خطمی

مختلف نام: مشہور نام خطمی- فارسی ریشہ خطمی- عربی بیخ خطمی- ہندی ریشہ خطمی- لاطینی التھو ٔیا آفی سینالیس (Althoea Officinalis) اور انگریزی میں مارش میلو (Marsh Mallow) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک سدا بہار روئیں دار بھنڈی جیسا پودا ہے، لگ بھگ دو میٹر اونچا ہوتا ہے۔ پتے گول، خوبصورت پھول گھنٹی نما سفید و آسمانی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پتوں کی شکل لگ بھگ بھنڈی کے پتوں جیسی ہوتی ہے۔ پھول گچھوں میں نکلتے ہیں۔ ان کو گل خیرا بھی کہتے ہیں۔ اس کی جڑ مخروطی شکل کی ریشہ دار اور لعاب دار ہوتی ہے۔ اس پر لمبائی میں گہری جھریاں سی پڑی ہوتی ہیں اور اس پر چھوٹے چھوٹے گول داغ ہوتے ہیں۔ اس کو ریشہ خطمی کہتے ہیں۔ ادویات میں اس کی جڑ، بیج اور پھول استعمال کئے جاتے ہیں۔ رنگ کالا، جڑ سفید اور پھول سفید و سرخ ہوتے ہیں۔ ذائقہ پھیکا، پھول کچھ کڑوے، جڑ پھیکی، لعاب دار ہوتی ہے۔ کشمیر کی خطمی فوائد میں سب سے بڑھیا ہے۔ لگ بھگ دو سال کے پودوں کی جڑ ادویات کے استعمال میں زیادہ مفید ہوتی ہے۔ ادویات میں اس کا پنچانگ یعنی بیج، پتے، جڑ، پھول اور گوند کام میں لائے جاتے ہیں۔ یہ پودا اکثر باغوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: جڑ میں لعاب 25 فیصد، سٹارچ 50 فیصد و کچھ شکر اوا یلیتھین نام کا ایک ست (جو ایسپرین کی طرح درد دور کرنے والا ہوتا ہے) ایک سے دو فیصد پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وتر۔

مقدار خوراک: 4 گرام سے 6 گرام تک۔

فوائد: نزلہ، زکام و کھانسی میں اس کے بیجوں کا جوشاندہ پلاتے ہیں، پیشاب کی نالی کی سوجن، پیچش و اسہال صفراوی میں اس کی جڑ کا پانی میں لعاب نکال کر دیتے ہیں۔ عرق النساء، جوڑوں کے درد اور چھاتی کے درد میں اس کے بیجوں کو دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر مالش کرتے ہیں جس سے سوجن دور ہو جاتی ہے اور مرض کو آرام آ جاتا ہے۔
تخم خطمی 6 گرام کا جوشاندہ نزلہ، زکام و کھانسی میں استعمال کرنا مفید ہے۔ دستوں و پیچش کے لئے بھی ریشہ خطمی کا

[illegible] استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے پتے اور پھول تلی کے تیل میں پیس کر جلے ہوئے مقاموں اور کیڑے مکوڑوں کے [illegible] پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔
حکیم، وید اس کے پھول عام طور پر گنٹھیا میں اور جڑیں پیچش کے علاج میں استعمال کرتے ہیں۔ گرمی کے دستوں اور [illegible] میں ریشہ خطمی کا لعاب ایک نہایت ہی مفید دوا ہے۔ اس کے بیجوں اور جڑ کا جوشاندہ پھیپھڑوں اور عضلات تناسل کی لعاب دار جھلی کی سوزش کو دور کرتا ہے، غرضیکہ اس بوٹی کا استعمال بہت سے امراض میں نہایت دوررس نتائج کا حامل ہے۔

خطمی کے آسان و آزمودہ مجربات

کھانسی: خطمی 5 گرام، گاؤزبان کے پتے 3 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 3 گرام، لسوڑیاں 8 عدد، عناب 4 عدد۔ ان سب کو 50 گرام پانی میں اتنا جوش دیں کہ ½ حصہ رہ جائے۔ پھر چھان کر چینی ملا لیں اور دن میں دو بار دیں۔

شربت کھانسی: خطمی، خبازی، گل بنفشہ، ہر ایک 60 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، زوفا ہر ایک 35 گرام، پرسیاؤشاں 30 گرام، انجیر زرد 20 عدد، عناب بڑھیا 30 دانے، لسوڑیاں 50 دانے۔
تمام دواؤں کو موٹا موٹا کوٹ کر رات کو ایک کلو پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو خوب جوش دے کر مل چھان کر چینی سفید 750 گرام شامل کر کے ایک بوتل شربت کی تیار کر لیں۔ خوراک 25 سے 50 گرام عرق گاؤزبان یا پانی میں ملا کر صبح و شام دیں۔ کھانسی، نزلہ، زکام کے لئے سرکردہ حکماء کا معمول مطب ہے۔ بلغم کو پکا کر باہر نکال دیتا ہے۔

شربت نزلہ و زکام: خطمی، ملیٹھی (چھلی ہوئی) سونف، گلاب کے پھول، ہر ایک 12 گرام۔ صندل سفید، گاؤزبان، ہنسراج، عود صلیب ہر ایک 25 گرام، منقیٰ (دانے نکال کر) 25 عدد، پوست خشخاش 12 گرام۔ رات کو ایک کلو پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دیں۔ جب 1/2 حصہ پانی باقی رہے تو اتار کر چھان کر اس میں چینی سفید ایک کلو ڈال کر قوام تیار کر کے شربت بوتل میں محفوظ رکھیں۔ خوراک 50 گرام دن میں 3 بار چاٹ لیا کریں۔ نزلہ و زکام و کھانسی کے لئے مفید ہے۔

لعوق سعال: تخم خطمی، تخم خیارین ہر ایک 4 گرام، بہی دانہ 3 گرام، سپستان (لسوڑیاں) 50 عدد، عناب 20 عدد، پوست خشخاش 25 گرام، ست ملیٹھی 12 گرام۔
سب کو دو کلو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور چینی سفید دواؤں سے تین گنا ملا کر قوام بنا لیں۔ بعد میں جو (چھلے ہوئے)، مغز بادام میٹھے، تخم خشخاش سفید (بھونے ہوئے) ہر ایک ۱۲ گرام، گوند کیکر، گوند کتیرا، سب ملیٹھی ہر ایک 6 گرام۔ سفوف کر کے تھوڑا تھوڑا چمچہ سے ملائیں۔ خوراک 6 گرام سے 10 گرام، عرق گاؤزبان یا پانی کے ساتھ کھلائیں۔ نزلہ اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔ بلغم کو سینہ سے صاف کر دیتا ہے۔

نوٹ: اگر قوام پتلا رکھا جائے گا تو جلد خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے قوام کو با احتیاط بنائیں۔

Contents

لعوق نزلہ وکھانسی: تخم خطمی، بہی دانہ ہر ایک 25 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 18 گرام۔ ان ادویات کو رات کو پانی میں بھگوئیں۔ صبح جوش دے کر مل کر چھان لیں، پھر اس میں 750 گرام چینی سفید ملا کر قوام بنائیں۔ بعد میں مغز بہی دانہ، گوند کیکر 10½ گرام، کتیرا 14 گرام، خشخاش سفید وخشخاش سیاہ ہر ایک 18 گرام، باریک سفوف کر کے قوام میں شامل کریں۔ خوراک 6 گرام سے 12 گرام تک ہمراہ تازہ پانی دیں۔ نزلہ کی وجہ سے جو کھانسی ہو تو اس سے آرام آجاتا ہے۔

جوشاندہ کھانسی: خطمی 5 گرام، گاؤزبان کے پتے 3 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 3 گرام، لسوڑے 7 عدد، عناب 5 عدد کو 150 گرام پانی میں جوش دیں۔ آدھا رہنے پر چھان کر چینی ملا کر دن میں دو بار پلائیں۔

پستانوں کی سوجن: اگر گرمی سے یہ سوجن ہو تو خطمی کے پتے پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

سفید داغ: خطمی کے پتے سرکہ میں پیس کر داغوں پر لیپ کر کے دھوپ میں بیٹھنے سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

••••••••••••••••••••

خُوب کلاں۔خاکسی

مختلف نام: اردو خوب کلاں۔ ہندی خوب کلاں۔ فارسی خاکسی۔ مرہٹی ران تیکھی۔ عربی خوباہ۔ انگریزی ہیڈج مسٹرڈ (Hedge Mustard)، اور لاطینی میں سس ومبریو آئریو (Sisymbrio Iori) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پودے پنجاب وہریانہ کے گیہوں ومیتھی کے کھیتوں میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے بیج بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ پانی میں ڈالنے سے یہ لیس دار ہو جاتے ہیں۔ ذائقہ چرپرہ ہوتا ہے۔ بیج چھوٹا، ذرا لمبا، بیج خشخاش کے برابر ہوتا ہے اور بازار میں پنساریوں کے ہاں عام ملتی ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔

(1) باریک دانہ سرخی مائل اور اس کے ذائقے میں قدرے تلخی ہوتی ہے۔ اس کا پودا ڈیڑھ میٹر سے دو میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ شاخیں پتلی اور متفرق، شاخوں کے آس پاس پتلی پتلی پھلیاں لگتی ہیں جن کا چھلکا بھی پتلا ہوتا ہے۔ ان پھلیوں میں بیج ہوتے ہیں جو خوب کلاں کہلاتے ہیں۔

(2) پہلی قسم سے کسی قدر بڑا دانہ۔ رنگت سرخ سیاہی مائل۔ اس کا پودا ایک میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ شاخیں متفرق اور موٹی ہوتی ہیں۔ پتے بڑے چوڑے اور تیز ہوتے ہیں۔ اس کی پھلی بھی بڑی ہوتی ہے۔ اس قسم کے بیجوں کا مزہ پہلی قسم کے بیجوں کے مزے سے زیادہ تیز ہوتا ہے۔ بہتر بیج وہ ہیں جن کا رنگ سرخ زعفرانی ہو۔

خوراک: 3 گرام سے 6 گرام۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔ بعض کے نزدیک ایک چھوٹی قسم دوسرے درجہ کے آخری مرتبہ میں گرم ہے۔

فوائد: یہ مردانہ صحت بڑھاتی ہے اور مقوی معدہ ہے۔ غلبۂ صفرا اور بچوں کی پیاس کے لئے نافع ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے، ورم اور ریاح کو تحلیل کرتی ہے، معدہ اور مسامات کو کھولتی ہے، رنگِ رخسار کو صاف کرتی ہے۔ اس کا لیپ آنکھوں کے زخم، کان کی لو کے ورم، پستان، خصیہ کے ورم اور نقرس کے لئے مفید ہے۔ یہ بھوک بڑھاتی ہے۔ سدہ کھولتی ہے۔ دافع بخار ہونے کی وجہ سے اسے بخاروں میں استعمال کرتے ہیں۔ خاص طور پر چیچک وخسرہ میں اس کا استعمال طب یونانی میں عام ہے۔ بلغمی کھانسی ونزلہ میں بھی مفید ہے۔

چیچک وخسرہ کے لئے 9 گرام خاکسی کا جوشاندہ استعمال کرائیں، تمام تکالیف میں مفید ہے اور چیچک کے مریضوں کے بستر پر خاکسی کا چھڑکنا جلد آرام دیتا ہے۔

دوائے تپ محرقہ: منقیٰ 5 عدد، انجیر 2 عدد، خوب کلاں 5 گرام، عناب 7 دانے، پرسیاؤشاں ذ گرام، گاؤزبان 4 گرام، پانی ایک کلو۔

تمام چیزوں کو پانی میں جوش دیں۔ آدھا رہنے پر اتار لیں۔ خوب مل چھان کر صاف کر کے اس کو دن میں تین بار مصری ملا کر پلائیں۔

تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ فیور) کا مجرب علاج ہے۔

جوشاندہ چیچک: عناب 4 دانہ، مویز منقیٰ 5 دانہ، انجیر 3 دانہ، خاکسی 3 گرام، چینی 10 گرام، پانی میں جوش دے کر صاف کر کے پلائیں۔ اگر کمزوری زیادہ ہو تو خمیرہ مروارید بھی صبح وشام دیتے رہیں۔ مریض کے بستر پر بھی خاکسی چھڑک دیں۔

دیگر: خاکسی 6 گرام، منقیٰ (دانے نکال کر) 8 دانے، تھوڑی چینی کے ساتھ جوش دے کر پلائیں۔ موتی جھرہ میں مفید ہے۔ اس سے چیچک کے دانے جلد نکل آتے ہیں اور بخار کم ہو جاتا ہے۔

دیگر: خاکسی 60 گرام کو 6 کلو پانی میں جوش دیں اور مریض کو چارپائی پر لٹا کر پتیلے کا ڈھکن اتار کر مریض کے کپڑے اتار کر اس کی چارپائی کے نیچے رکھ دیں۔ موتی جھرہ وچیچک کے دانے جلد نکل آئیں گے۔

طب یونانی میں خوب کلاں (خاکسی) کا شربت بھی تیار کیا جاتا ہے جو "شربت خاکسی" کے نام سے ملتا ہے۔

جوشاندہ خسرہ: عناب 3 دانے، مویز منقیٰ 3 دانے، ملٹھی (چھلی ہوئی) 2 گرام، لسوڑیاں 2 گرام، خوب کلاں (خاکسی) 2 گرام، انجیر ایک عدد 50 گرام پانی میں جوش دے کر جب نصف رہ جائے تو شربت عناب دس گرام یا مصری 5 گرام شامل کر کے پلائیں، بڑے آدمی کو اس نسخہ کی دوگنی مقدار دیں۔ اس نسخہ میں گاؤزبان کا اضافہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ کمزوری دل کی حالت میں خمیرہ مروارید چٹائیں۔

جوشاندہ چیچک: خاکسی 3 گرام، انجیر 3 دانہ، منقیٰ (دانے نکال کر) 4 دانہ، عناب 3 دانہ، سب کو 6 گھنٹے 5 گرام پانی میں بھگو دیں۔ پھر جوش دے کر ½ رہنے پر چینی ملا کر چھان کر پلائیں۔

••••••••••••••••••••

خوبانی

مختلف نام: مشہور نام خوبانی۔ عربی مشمش۔ فارسی زرد آلو اور پہاڑی نام ہاڑی۔ انگریزی میں اپریکاٹ (Apricot) کہتے ہیں۔

مشہور پھل ہے، مغربی ہندوستان و پڑوسی ممالک میں عام پیدا ہوتا ہے۔

مزاج: سرد تر بدرجہ دوم، مغز گرم و تر۔

مقدار خوراک: 6 سے 12 عدد تک۔

فوائد: قبض کشا ہے، صفراوی امراض کے لئے مفید ہے۔ سوزش معدہ و بواسیر کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کا خیسانده صفراوی بخار، سوزش معدہ اور بواسیر کا کامیاب علاج ہے۔ پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ جوش خون کو آرام ملتا ہے۔ صفرا کا جلاب ہے۔ درخت خوبانی کے پتے پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتے ہیں۔ مغز خوبانی بادام کی مانند لذیذ ہوتا ہے اور مردانہ طاقت بڑھاتا ہے۔

••••••••••••••••••

خولنجان ۔ کلنجن

مختلف نام: عربی خولنجان۔ ہندی کلنجن۔ گجراتی کلنجن۔ بنگالی کلینجن۔ سنسکرت کولنجن۔ مراٹھی کوشٹ کولنجن۔ تامل گیرا راتتی۔ تیلگو پید دمپ، انٹیوکمو۔ پنجابی کلنجن۔ راجستھانی کلیجن۔ لاطینی الپینیا گلنگا (Alipinia Galanga) اور انگریزی میں گریٹر گیلنگل (Greater Galangal) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان میں ہمالیہ، جنوبی ہند اور مغربی بنگال میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ پڑوسی ممالک میں بھی پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا لگ بھگ ایک سے دو میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ پودے کی جڑ جو اصل میں زمین کے اندر ہوتی ہے۔ پتے ایک دو فٹ لمبے اور چھ انچ تک چوڑے و نوک دار ہوتے ہیں۔ پھل لیموں کے برابر ہوتے ہیں۔ بیج ہر ایک پھل میں 4 سے 6 تک ہلکے بھورے رنگ کے خوشبودار ہوتے ہیں۔ اس پر پھول موسم گرما میں لگتے ہیں۔ اس کی جڑ آلو کی طرح زمین کے اندر اور خوشبودار ہوتی ہے۔ اس کی جڑ کو کاٹ کر سکھا کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے بازار میں فروخت کرتے ہیں۔ یہ عام طور پر ایک سے دو انچ لمبے اور انگوٹھے کے برابر موٹے ہوتے ہیں جو اوپر سے لالی لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ تیز

خوشبودار، مزہ چرپرا سا، رنگ بھورا سیاہ و لال ہوتا ہے، بازار میں عام طور پر یہ "پان کی جڑ" کے نام سے مشہور ہے۔ جب کہ پان سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں کیمفرائیڈ، گلیکن اور ایلپینین نام کے تین مختلف ست پائے جاتے ہیں۔ اس کے جڑ سے ایک دل پسند خوشبودار اڑنے والا تیل 0.04 فیصد حاصل ہوتا ہے جس میں 48 فیصد میتھل سنّی منٹ 20-30 فیصد سنی اول، کافور اور ڈی پائینین پائے جاتے ہیں۔ پتوں میں بھی اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: ایک سے دو گرام تک۔

فوائد: معدہ کو طاقت دینے والا، ہاضم اور مردانہ طاقت بڑھانے والا، بلغم خارج کرتا ہے۔ تر کھانسی کو بہت ہی مفید ہے، آواز صاف کرتا ہے۔ صوبہ میسور میں بوڑھوں کی کھانسی و نزلہ کے لئے گھریلو علاج کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ درد کمر، درد گردہ و درد قولنج کے لئے مفید ہے، پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ کھانسی، دمہ، گلے کی خراش اور شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے اسے استعمال کرتے ہیں۔ اس کی طاقت سات سال تک رہتی ہے۔

خولنجان (کلنجن) کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

مردانہ کمزوری: ایک گرام سفوف خولنجان دودھ کے ہمراہ صبح و شام کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد استعمال کرانا مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کالی کھانسی: خولنجان کا سفوف بنائیں اور تھوڑے سے شہد میں ملا کر چٹانا بچوں کی کالی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

سینے کے امراض: خولنجان 10 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 10 گرام، سفوف بنالیں اور ایک سے دو گرام صبح و شام شہد میں چٹائیں۔ سینے کے تمام امراض میں مفید ہے اور آواز کو صاف کرتی ہے۔ گانا گانے والے صرف اس کی جڑ کو ہی چوسا کرتے ہیں جس سے اُن کی آواز درست رہتی ہے۔

چھینکیں آنا: خولنجان کو باریک پیس کر پوٹلی میں باندھ کر سنگھائیں۔ چھینکیں رُک جائیں گی۔

دانت درد: خولنجان کا سفوف بنا کر دانتوں پر بطور منجن کے ملنے سے دانت درد کو آرام آ جاتا ہے۔

آواز کا بیٹھ جانا: بچ، کلی مرچ اور چینی برابر لے کر سفوف بنالیں اور $\frac{1}{2}$ گرام سے ایک گرام شہد میں ملا کر دن میں دو سے تین بار استعمال کریں۔

منہ کی بدبو: خولنجان کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوستے رہنے سے نہ صرف منہ کی بدبو دور ہوتی ہے بلکہ گلے کی خراش بھی دور ہو جاتی ہے۔

Contents

پیٹ کا درد: خولنجان، اجوائن دیسی، نمک سیاہ، برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔ دو سے تین گرام صبح وشام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

دیگر: خولنجان، سونٹھ، سیندھا نمک برابر برابر لے کر سفوف بنالیں۔ دو سے تین گرام پانی سے لیں۔ پیٹ درد و بھوک نہ لگنے کے لئے مفید ہے۔

پیشاب کی زیادتی: خولنجان، سونٹھ برابر برابر لے کر سفوف بنالیں، ایک سے دو گرام شہد میں صبح وشام لیں۔

سفوف خولنجان: خولنجان، عقرقرحا، بچ، برہمی، کٹھ شیریں، کالی مرچ، سب برابر برابر لے کر سفوف بنالیں۔ خوراک ایک سے دو گرام شہد میں ملا کر چٹائیں، آواز بیٹھ جانے کے عارضہ میں مفید ہے اور دماغی طاقت بھی بڑھتی ہے۔ صبح وشام استعمال کرائیں۔

دھڑ کا مارا جانا: خولنجان، گری چلغوزہ، گری بادام، پستہ، چرونجی، ہر ایک 20-20 گرام، کیسر 5 گرام، سفوف بنا کر 3 گنا شہد خالص میں معجون بنالیں اور 6-6 گرام صبح وشام نیم گرم دودھ سے لیں۔ دھڑ کے مارے جانے، منہ کے ٹیڑھا ہوجانے و مردانہ طاقت کے لئے مفید ہے۔

مردانہ طاقت: خولنجان کے 3 گرام سفوف کو 10 گرام شہد خالص میں ملا کر چٹائیں اوپر سے نیم گرم گائے کے دودھ میں شہد ملا کر پلائیں۔ مردانہ طاقت و سرعت کے لئے مفید ہے۔

درد دانت: خولنجان کو باریک پیس کر کپڑ چھان کرلیں۔ اس سفوف کی چٹکی دن میں دو تین بار دانتوں پر ملیں۔ آدھا گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے کلیاں کرلیں، دو تین دن میں دانت درد دور ہو جائے گا۔ جب کوئی دانت یا داڑھ ہلتی ہو اور ساتھ ہی درد ہو۔ مسوڑھے سوج گئے ہوں۔ خوراک کھانے میں درد ہوتا ہو، ٹھنڈا پانی برداشت نہ ہوتا ہو تو ایسی حالت میں اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

خولنجان کے مشہور یونانی مرکبات

جوارش عود شیریں: خولنجان، عود ہندی، دارچینی، جائفل، تج، پپلی، الائچی خورد ہر ایک 15-15 گرام، اسارون، کیسر ہر ایک 6-6 گرام، چینی 250 گرام، شہد خالص 350 گرام، چینی و شہد کا قوام کر کے تمام ادویات، باریک کوٹ چھان کر ملائیں۔ خوراک 5 گرام صبح و 5 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ معدہ اور دل کو طاقت دیتی ہے۔ بھوک بڑھانے کے لئے بہت مفید ہے۔

معجون چوب چینی: خولنجان، لونگ، جائفل، جاوتری، پھول گلاب، کیسر، زرنباد، سعد کوفی ہر ایک 4½ گرام۔ سونٹھ، پپلی، عقرقرحا، جدوار خطائی، ہر ایک 9 گرام، دارچینی، بڑی الائچی، مرچ سیاہ، مصطگی، سورنجان، بوزیدان، سناء مکی، اندر جو شیریں ہر ایک 1¾ گرام، چوب چینی 132 گرام۔

سب دواؤں کو کوٹ پیس کر چھان لیں اور تین گنا شہد خالص کے قوام میں ملا کر معجون بنالیں۔ 6 گرام صبح عرق عشبہ 100 گرام کے ساتھ کھائیں۔ تمام اعضاء کے درد کو دور کرتی ہے۔ درد کمر، جوڑوں کے درد (گٹھیا) کے لئے جس کا سبب زہریلے امراض ہوں، کے لئے مفید ہے۔

سفوف خولنجان: (حکیم جلیل احمد صاحب لکھنوی پرنسپل طبیہ کالج)۔ خولنجان 12 گرام، سلاجیت شدہ ایک گرام، کشتہ مرجان ایک گرام۔ سب کو باریک پیس کر کپڑ چھان کرلیں۔ ½ سے ایک گرام ہمراہ عرق سونف دیں۔ بول زلالی و کثرت پیشاب کے مریضوں کو بہت مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

د

دار چینی

مختلف نام: مشہور نام دارچینی۔ ہندی دال چینی۔ سنسکرت توک۔ بنگالی دال چینی، دارو چینی۔ گجراتی تج دال چینی۔ مراٹھی تج، دال چینی۔ پنجابی دارچینی، دال چینی۔ فارسی دارچینی۔ عربی دار سینی، قرفہ۔ انگریزی سے من (Cinna Mon) اور لاطینی میں سنے موم جلےنکم (Cinnamomum Jeylanicum) کہتے ہیں۔

شناخت: دارچینی کا چھوٹا سا سدا بہار درخت ہوتا ہے۔ یہ ہندوستان اور پڑوسی دیشوں میں پایا جاتا ہے۔ اس درخت کی چھال ہی ''دارچینی'' کے نام سے بازار میں ملتی ہے۔ جو چھال ہندوستان کے درختوں سے حاصل ہوتی ہے۔ اس کو تج سلیجہ کہتے ہیں۔
مشہور طبیب جالینوس کی رائے میں سلیجہ اور دارچینی ایک ہی چیز ہیں۔ یہ ہمالیہ، جنوبی ہند، جزائر ہند اور پڑوسی ملکوں

میں عام پائی جاتی ہے۔ یہ کئی قسم کی ہوتی ہے، ایک تج یا ہندی دارچینی جسے سلیجہ بھی کہتے ہیں۔ ایک دارچینی سیلون سے آتی ہے، اس کا نام دارچینی سیلونی کہتے ہیں۔ یہ دارچینی کے درخت کی شاخوں کی چھال کا اندرونی حصہ ہے۔ رنگ سرخ یا زردی مائل سرخ ہوتا ہے۔ اندرونی سطح پر دھاریاں سی، خوشبو نہایت اچھی، ذائقہ تیز، قدرے میٹھا، لعاب دار و خوش مزہ ہوتا ہے۔ اس کے ٹکڑے آسانی سے ٹوٹ جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: تجربات سے پتہ چلا ہے کہ دارچینی میں ایک فیصدی تک روغن فراری پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں ٹے نین اور کچھ لعابی مادہ بھی موجود ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: $\frac{1}{2}$ گرام سے 1 گرام۔

فوائد: دارچینی ہاضم وحرارت غریزی کو تیز کرنے والی، دافع ریاح، مردانہ صحت کو بڑھانے والی، پیٹ درد، نفخ شکم و اسہال میں مفید ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ یہ پرانے اسہال، قے، متلی کو دور کرتی ہے۔ بلغم کی زیادتی کو دور کرتی ہے۔ ریاح کی زیادتی کے سبب پیٹ کی گیس کو آرام آ جاتا ہے۔

جب موسم کی تبدیلی کے سبب انفلوئنزا سے مریض کے تمام جسم میں اعضاء شکنی ہوتی ہے اور ہڈیاں ٹوٹتی محسوس ہوں تو دارچینی کے استعمال سے فوراً آرام آ جاتا ہے۔ مریض کو جب غذا ہضم نہ ہونے سے دست آ جائیں اور پیچش ہو جائے تو دارچینی کی پہلی خوراک سے فائدہ شروع ہو جاتا ہے۔ تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ) میں جب مریض کو اسہال آنے لگ جاتے ہیں تو ڈاکٹر مکسچروں میں عرق دارچینی یا (Cinamon Oil) ملا کر دیتے ہیں۔ جس سے مریض کی شکایت فوراً دور ہو جاتی ہے۔ نزلہ، زکام اور انفلوئنزا میں ڈاکٹر دارچینی کا بہت استعمال کرتے ہیں۔ دارچینی اور اس کے تیل میں اخراج خون کو روکنے کا وصف ہے۔ یہ خون کی رگوں کو سکیڑ دیتی ہے جس سے خون آنا رک جاتا ہے۔

حکیم، وید اس کو مردانہ کمزوری، سرعت کی ادویات میں بکثرت استعمال کراتے ہیں۔ دارچینی غذا کی نالی (زبان سے لے کر مقعد تک) کی میوکس ممبرین (مخاطی جھلی) پر چپکے ہوئے میل اور گندگی کو اتار کر صاف کر دیتی ہے جس سے مریض کو زیادہ بھوک لگنے لگتی ہے۔ کھایا پیا ہضم ہو جاتا ہے۔ اسہال رُک جاتے ہیں۔ ریاح ہونی بند ہو جاتی ہے۔

دانت سڑ جانے اور کیڑا لگ جانے پر دارچینی کا تیل روئی کی پھریری میں لگا کر داڑھ دانت میں لگانے سے درد کو آرام آ جاتا ہے اور کیڑا مر جاتا ہے۔

پھیپھڑوں پر اس کا خاص اثر ہوتا ہے۔ اس سے پھیپھڑوں میں تپ دق کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں جمی ہوئی بلغم کو آسانی سے نکال دیتی ہے۔ اس لئے انفلوئنزا کی کھانسی و دمہ میں مفید ہے۔ تپ دق کے جراثیم کے سبب پھیپھڑوں میں پیدا زخم بھر جاتے ہیں اور دق کا بخار اتر جاتا ہے۔ مریض کی بھوک بڑھ جاتی ہے اس میں کمزوری دور ہو کر طاقت کی نئی لہر دوڑ جاتی ہے۔ بلغم میں خون آنا بھی بند ہو جاتا ہے۔ دارچینی کا رحم پر بھی خاص اثر پڑتا ہے۔ رحم کے ڈھیلے پن کو دور کرتی ہے۔ بچہ پیدا ہو جانے کے بعد زچہ کو دینے سے تمام نفاس آسانی سے خارج ہو جاتا ہے اور اس کی کمزوری دور ہو

Contents

جاتی ہے۔

مردانہ طاقت کی دواؤں میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ حکیم اس کو عضو کے بیرونی نقائص دور کرنے اور طاقت پیدا کرنے کے لئے طلاؤں میں استعمال کراتے ہیں۔ اس کے تیل کو ماتھے، کنپٹیوں اور ناک کے اوپر مالش کرنے سے سردی سے پیدا سر درد اور سردی کے زکام کو آرام آ جاتا ہے۔

دارچینی کے سفوف کی مقدار پانچ سے دس رتی ہے اور دن میں تین بار دی جا سکتی ہے۔ ایلوپیتھی میں دارچینی کا پوڈر، دارچینی کا عرق۔ مقدار خوراک 5 سے لے کر 15 قطرہ تک۔ سپرٹ آف سنے من (Sprit of Cinomon) کی خوراک 5 سے 20 قطرے ہے۔

دارچینی گرم مزاجوں کے لئے مضر ہے اور سر درد پیدا کرتی ہے، کتیرا، اساروں اور مصطگی بقدر مناسب اس کے مصلح ہیں۔

دارچینی کے آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

سفوف دارچینی: دارچینی، سونٹھ، دانہ الائچی خورد، سب برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ ایک گرام سے دو گرام غذا سے پہلے کھائیں۔ پیٹ کی گیس کے لئے مفید ہے اور مقوی معدہ ہے۔

دیگر: دارچینی 6 گرام، ثعلب مصری 12 گرام صدف سوختہ 20 گرام، تینوں کو پیس کر سفوف بنالیں۔ دو سے تین گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ سیلان کے لئے مفید ہے۔

ہاضم دھارا: کافور، ست پودینہ، ست اجوائن، تیل دارچینی، تیل لونگ، تیل بادیان ہر ایک 10 گرام، شیشی میں بند کر کے دھوپ میں رکھیں۔ دو بوند بتاشہ میں دیں۔ پیٹ کی تمام خرابیوں کا علاج ہے۔ سر درد میں معمولی ماتھے پر مل دیا کریں۔

اسہال: دو سے تین بوند تیل دارچینی خالص چینی یا بتاشہ میں ڈال کر دیں، آرام آ جائے گا۔

دارچینی کی چائے: برسات کے موسم میں سونف ½ گرام، تلسی کے پتے 5 عدد، دارچینی ¼ گرام، ادرک چھیل کر ½ گرام، چائے کی پتی و چینی ڈال کر چھان کر پلائیں۔ انفلوئنزا سے بچاؤ رہے گا۔

دافع کھانسی: سفوف دارچینی ½ گرام، شہد خالص 2 چمچہ ملا کر استعمال کریں۔ اس سے کھانسی کو آرام آ جائے گا۔

سگریٹ چھڑانے کا علاج: سفوف دارچینی 6 گرام، شہد خالص 20 گرام رکھ لیں۔ جب بھی سگریٹ پینے کی خواہش ہو، ایک چمچہ یہ کھا لیا کریں۔ اس سے سگریٹ پینے کی عادت دور ہو جائے گی۔

دست: دارچینی ایک گرام، کتھہ ایک گرام، دونوں کو سفوف بنا کر صبح و شام پانی کے ساتھ لینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

بدہضمی: دارچینی، سونٹھ، الائچی ہر ایک آدھا آدھا گرام لے کر سفوف بنالیں۔ کھانا کھانے سے پہلے کھا لینے سے بدہضمی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

سر درد: دارچینی کا تیل ایک دو بوند ماتھے پر ملنے سے سردی کی وجہ سے ہونے والے سر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

تُتلانا: دارچینی کا ذرا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسنے سے ایک ماہ میں لُکنت (صاف نہ بولنا) کی عادت دور ہو جاتی ہے۔

دارچینی کے آسان طبی مجربات

معجون دارچینی: دارچینی، جاوتری، تج، الائچی خورد، سونٹھ، پپلی، اساروں (تگر) ہر ایک 6 گرام، لونگ 9 گرام، مرچ سیاہ 12 گرام، الائچی بڑی 25 گرام، چینی سفید 125 گرام، شہد خالص 125 گرام۔ چینی اور شہد کے قوام میں سب دواؤں کو کوٹ چھان کر شامل کریں، پانچ گرام کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت دیں۔

فوائد: غذا کو ہضم کرتی ہے۔ پیٹ بڑھنے نہیں دیتی۔ بادی بواسیر میں بھی مفید ہے۔

حب ریگ ماہی: دارچینی، ریگ ماہی، کیسر، عقرقرحا، کباب چینی، جڑ پان ہر ایک دس دس گرام۔ سب کو پیس کر نخود کے برابر گولیاں بنائیں۔ کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔

دارچینی کے مشہور آیورویدک مجربات

ستو پلادی چورن (چکروت): مصری 160 گرام، طباشیر 80 گرام، پپلی 40 گرام، دانہ الائچی خورد 20 گرام، دارچینی 10 گرام۔ سب کو باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ 2 سے 3 گرام شہد میں دیں۔ پرانی کھانسی، دق، گلے کے امراض، بلغمی بخار اور جسمانی کمزوری میں مفید ہے۔ انفلوئنزا اور پرانے نزلہ، زکام میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

تالیس آدی چورن (چرک سنگھتا): تالیس پتر، الائچی خورد، دارچینی، ہر ایک دس دس گرام، مرچ سیاہ 20 گرام، سونٹھ 30 گرام، پپلی 40 گرام، طباشیر 50 گرام، مصری 320 گرام۔ سب کو باریک پیس کر ملا لیں۔ 2 سے 5 گرام ہمراہ شہد یا دودھ نیم گرم دیں۔

بلغمی کھانسی، شوانس روگ (دمہ)، دق کی کھانسی، بخار، بھوک نہ لگنا، اپھارہ و بدہضمی میں بہت مفید ہے۔

ایلادی وٹی (چکردت): الائچی خورد، تیزپات، دارچینی 6-6 گرام، پپلی 25 گرام، چینی، ملیٹھی (چھلی ہوئی)،

Contents

کھجور، مویز منقی، 50-50 گرام۔

سب کو کوٹ پیس کر چھوٹے بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں۔دن میں چھ سات گولی تک دے سکتے ہیں۔چار گولی 50 گرام پانی میں گھول کر گرم کر کے جوشاندہ کی صورت میں پلایا جا سکتا ہے۔کھانسی دور کر کے بلغم خارج کرتی ہے۔حلق و سینہ کو صاف کر کے گلا کھولتی ہے اور بیٹھی ہوئی آواز کو درست کرتی ہے۔

••••••••••••••••••••

دارو ہلدی

مشہور نام: دارو ہلدی-دارو ہریدرا-لاطینی بربیرس اری سٹاٹا (Berberis Aristata)۔

شناخت: عام طور پر اس کی لکڑی، پھل و رسونت کا استعمال ادویات میں ہوتا ہے۔اس کے گڑھوال اور ہماچل میں درخت ملتے ہیں۔اس کی لکڑی پولی ہوتی ہے۔پتیاں چکنی و دھار والی ہوتی ہیں۔بازار میں دارو ہلدی کے چھوٹے بڑے ٹکڑے کٹے ہوئے ملتے ہیں۔چھال ہلکے بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔لکڑی پیلی ہلدی کی طرح ہوتی ہے۔اس میں تیزی ہوتی ہے۔

دارو ہلدی کی جڑیں چھوٹی چھوٹی بھورے رنگ کی ہوتی ہیں۔ذائقہ میں بہت تیز ہوتی ہے۔اس کا رنگ ہلدی جیسا ہونے کی وجہ سے ہی دارو ہلدی کہتے ہیں۔دارو ہلدی امراض آنکھ، امراض کان اور منہ کے امراض کے لئے فائدہ مند ہے۔اسے بقدر مزاج بطور جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: بھاؤ پرکاش میں اس کو رسائن لکھا ہے۔چونکہ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔اس لئے معدہ کو طاقت دیتا ہے اور ہاضم ہے۔زخموں اور آنکھوں کی بیماری میں مفید مانا گیا ہے۔بواسیر اور یرقان کے لئے بھی مفید ہے۔ملیریا کے لئے بھی اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔کشتہ ہڑتال گئو دنتی دورتی کو اس کے جوشاندہ کو ملیریا میں استعمال کیا گیا ہے۔جو بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔حالیہ ریسرچ میں یہ ہیضہ اور دستوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوئی ہے اور دارو ہلدی کا جوشاندہ کے ساتھ کلورم فینی کال (Chloremphenical) کے کیپسول ساتھ دینے سے ٹائیفائڈ بخار بہت ہی جلدی اتر جاتا ہے اور دوبارہ ہونے کا خوف نہیں رہتا۔دستوں اور پیچش کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

رسونت (رسانجن): یہ چرپری و گرم ہوتی ہے، جو امراض چشم اور زخموں کی خرابی دور کرتی ہے۔یہ دارو ہلدی کی پکی اور سبز لکڑیوں کو لے کر چوگنے پانی میں پکاتے ہیں۔جب ¼ حصہ رہ جاتا ہے تو اتار کر چھان لیتے ہیں۔پھر اس جوشاندہ میں چار گنا دودھ ڈال کر پکاتے ہیں۔جب پکتے پکتے دودھ جل جاتا ہے تو گاڑھا گاڑھا سا ہو جاتا ہے۔تو اس کو پتوں میں لپیٹ رکھ لیتے ہیں۔یہی رسونت ہے۔اسے پنساریوں سے خریدنے کے بعد شدھ کر کے ہی استعمال کرنا چاہئے۔

••••••••••••••••••••

دارو ہلدی-رسونت جھاڑی

مختلف نام: ہندی دارو ہلدی-سنسکرت دارو ہریدرا-پنجابی کسملو-فارسی دار چوبہ-بنگالی دارو ہریدرا-گجراتی دارو ہلدی-مرہٹی دارو ہلدی-کشمیری کیملو-تیلگو منپاسپو-لاطینی بربیرس ایریساٹا (Berberis Arissata) کہتے ہیں۔

شناخت: کانٹے دار پہاڑی لیموں کے برابر جھاڑی ہے۔پتے چھوٹے چھوٹے دبیز، ہرے رنگ کے جن کے کناروں اور نوکوں پر کانٹے ہوتے ہیں۔پھل سرخ، سیاہی مائل۔اس کے پھل کو ''زرشک'' کہتے ہیں۔رسونت اس لکڑی کا عصارہ ہے۔یہ لکڑی بل دار ایک سے دو انچ موٹی ہوتی ہے۔یہ چوٹ کے لئے ہلدی کا بدل ہے۔جموں و کشمیر، ضلع کانگڑہ، ڈیرہ دون، ہردوار اور ہمالیہ کے دامن میں ہر طرف یہ جھاڑیاں بکثرت پائی جاتی ہیں۔اس کا جوہر موثرہ دوا الکلائیڈ یعنی کھاری جوہر-(1) بربرین (2) آکسی کین تھین ہیں۔

دارو ہلدی کے پھلوں کو کشمل اور زرشک کہتے ہیں۔دارو ہلدی سے رسونت بھی بنتی ہے۔

رسونت کے نام: مشہور نام رسونت-سنسکرت رسانجن-ہندی رسونت-بنگالی رسوت، رس وت-گجراتی رس وتی-مرہٹی رسانجن-تیلگو رسانجنم-لاطینی ایکسٹریکٹ بربریز (Extract Berberis) اور انگریزی میں ایکسٹریکٹ آف انڈین بربری (Extract of Berbery) کہتے ہیں۔

تنے اور جڑ کی لکڑی کو چھوٹی چھوٹی کاٹ کر اور قدرے کوٹ کر لوہے کے بڑے کڑاہے میں ڈال کر اوپر پانی ڈال دیتے ہیں۔نیچے لگا تار دھیمی دھیمی آگ دیتے ہیں۔جب تک لکڑیوں کا رنگ نہ نکل آئے اور وہ بالکل سفید رنگ کی نہ ہو جائیں۔اس کے بعد لکڑیوں کو باہر پھینک دیا جاتا ہے اور پانی کو اور زیادہ جوش دیا جاتا ہے۔یہاں تک کہ وہ لئی کی طرح گاڑھا ہو جاتا ہے۔اس کے بعد اس کو پتوں پر ڈال کر خشک کر لیا جاتا ہے۔یہی رسونت ہے جو بازار میں بکتی ہے اور ٹکڑوں کی شکل میں زردی مائل سیاہ حالت میں ہمیں ملتی ہے۔بُو ناگوار ہوتی ہے اور ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

درخت دارو ہلدی کے عصارہ کو ہی رسونت کہتے ہیں۔رسونت کا لفظ دراصل ''رس'' اور ''اوٹ'' سے مرکب ہے۔رس کے معنی عصارا اور اوٹ کے معنی ابلا ہوا۔پس رسونت کے معنی ہوئے ایسا رس جو ابال کر بنایا جائے۔

ماہرین طب نے رسونت کی دو قسمیں قرار دی ہیں۔ایک کو رسونت مکی اور دوسری کو رسونت ہندی کہا گیا ہے۔

رسونت مکی: زرشک (دارو ہلدی) سے رسونت تیار کی جاتی ہے۔تمام پودے کو لے کر یعنی جڑ، شاخیں، پتے اور تخم چھوٹے چھوٹے کر کے پانی کے حوض میں بھر دیتے ہیں۔پھر صاف پاؤں سے خوب روندتے ہیں۔اس کے بعد چھوڑ دیتے ہیں یہاں تک کہ تلچھٹ نیچے بیٹھ جاتی ہے۔پھر اس کا صاف زلال لے لیتے ہیں اور اس زلال کو آگ پر پکاتے ہیں۔جس وقت رس گاڑھا ہو کر جمنے کے قریب ہوتا ہے تو اسے چرمی کیسوں میں بھر دیتے ہیں۔

حوض میں سے صاف زلال نکال لینے کے بعد جو تلچھٹ بچتی ہے اسے اجزائے غلیظ اور ریشہ نباتی سے صاف اور جدا کر کے پھر آگ پر پکاتے ہیں۔ یہاں تک کہ گاڑھا ہو کر جم سکے۔ پھر اس سے گولے بنا لئے جاتے ہیں۔ جنہیں رسونت کہتے ہیں۔

بعض لوگ جعلی رسونت بھی بناتے ہیں لیکن اصلی وجعلی رسونت مکی میں فرق ہے۔ اصلی کا رنگ بیرونی طور پر زرد سیاہی مائل اور اندرونی طور پر مائل بسرخی ہوتا ہے۔ پھر جس وقت اسے پانی میں حل کرتے ہیں تو اس کے کف کا رنگ خون کی طرح سرخ ہوتا ہے۔ اصلی کا ذائقہ قبوضیت اور تلخی پر۔ آگ میں رکھنے سے جلنے لگتی ہے۔ جعلی میں ان میں سے کوئی بات نہیں ہوتی، نہ وہ آگ میں جلتی ہے۔

رسونت ہندی: زرشک (دارو ہلدی) کی جڑ اور شاخوں سے تیار کی جاتی ہے۔ انہیں ٹکڑے ٹکڑے کر کے پانی میں جوش دیتے ہیں جب، رس کی تمام قوت پانی میں جذب ہو جاتی ہے تو زلال کو کپڑے میں چھان کر اس کے برابر گائے کا دودھ داخل کر کے پھر جوش دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ عصارہ غلیظ ہو کر جم جاتا ہے جس کا رنگ بیرونی طور پر سیاہی مائل زرد ہوتا ہے۔

سرکردہ اطباء نے لکھا ہے کہ رسونت مکی میں ایک لطیف ناری جوہر اور ایک ارضی بارد جوہر پایا جاتا ہے جس سے اس کا مزاج حرارت و برودت میں معتدل اور دوم درجہ میں خشک ہو گیا ہے۔

رسونت صاف کرنے کا طریقہ: موجودہ وقت میں بازار میں خرید کی ہوئی رسونت میں ڈھول، مٹی وغیرہ کی ملاوٹ ہوتی ہے اس لئے اسے صاف کر کے استعمال میں لانا چاہئے۔ شدھ (صاف) کرنے کے لئے رسونت کو کوٹ کر 8 گنا گرم پانی میں ملا دیں۔ پانی میں بالکل حل ہو جانے پر کپڑے سے چھان لیں۔ بعد میں اس چھنے ہوئے پانی کو ایک آدھ گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ تاکہ گاد وغیرہ نیچے بیٹھ جائے۔ پھر اس نتھرے ہوئے پانی کو کڑاہی میں ڈال کر اوپر پتلا کپڑا باندھ کر سورج کی گرمی میں 5-6 دن رکھا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس کو دوبارہ چھان کر آگ پر رکھ کر خشک کریں۔ رسونت شدہ (صاف) تیار ہے۔

مزاج: دارو ہلدی، سرد و خشک بدرجہ اوّل۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: دارو ہلدی مصفئ خون دافع بخار ہے۔ موسمی بخار اور جنگل کی آب و ہوا کی وجہ سے آئے بخار میں اس کی جڑ ایک گرام سے $1\frac{1}{2}$ گرام کو 30 گرام پانی میں بھگو کر 6 گھنٹہ بعد جوش دیں۔ آدھا رہنے پر چھان کر پلانے سے پسینہ آ کر ورم کا بخار (گنٹھیا) دور ہو جاتا ہے۔ آیورویدگرنتھ شارنگدھر کے مطابق دارو ہلدی کے جوشاندہ میں شہد ملا کر پلانا یرقان اور بخس کے لئے مفید ہے۔ چوٹ کی جگہ پر جمے ہوئے خون کو دور کرنے کے لئے دارو ہلدی کا لیپ کراتے ہیں۔ آنکھوں کے امراض میں رسونت کا بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

دارو ہلدی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

دارو ہلدی کلپ: دارو ہلدی کا سفوف 10 حصہ، سپرٹ ریکٹی فائیڈ 90 حصہ (60 فیصدی)۔ دونوں کو ملا کر بوتل میں بھر کر ایک ہفتہ تک رکھیں۔ دن میں تین چار بار ہلا دیا کریں۔ ریکٹیفائیڈ سپرٹ 100 حصہ میں جتنی کم ہو اتنی سپرٹ ریکٹیفائیڈ دارو ہلدی میں ملا کر چھان لیں۔ اس طرح دو اونس دارو ہلدی کے سفوف میں بیس اونس عرق تیار ہوتا ہے۔ اس عرق کو ایلو پیتھک میں ٹنکچر بربرے ریڈس (Tinct Berber Idis) کہتے ہیں۔ یہ عرق معدہ کے لئے مقوی ہے۔ $\frac{1}{2}$ ڈرام تک سردی کے بخار کے لئے، سردی کو روکنے کے لئے 4 ڈرام سردی لگنے سے دو تین گھنٹے پہلے دیا جاتا ہے۔

چوٹ کی سوجن: دارو ہلدی باریک لیں اور اسے چوٹ کی حالت میں ہوئی سوجن پر بیرونی طور پر ضماد کریں۔

پیشاب کے امراض: ہلدی و دارو ہلدی کا جوشاندہ صبح و شام دینا، پیشاب میں آنے والی ہر طرح کے مواد آنے کو آرام آ جاتا ہے۔ (سشرت سنگھتا)

زرشک: اس درخت کی چھال ہی دارو ہلدی کہلاتی ہے۔ اس کے پھل زرشک کہلاتے ہیں اور خشک حالت میں بازار میں فروخت ہوتے ہیں، جو کشمش سے ذرا چھوٹے اور کھٹ میٹھے ہوتے ہیں۔
دوا کی صورت میں پھل (زرشک) درخت کی چھال (دارو ہلدی) اور اس کا عصارہ (رسونت) کی صورت میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

مزاج: زرشک، سرد و خشک۔

مقدار خوراک: 6 سے 10 گرام زرشک کو تازہ پانی یا عرق سونف میں پیس چھان کر پلائیں۔

فوائد: زرشک (پھل) صفرا کی تیزی دور کرتے ہیں۔ پیاس و خون کے جوش کو تسکین دیتے ہیں۔ صفراوی دست روکتے ہیں۔ جگر و معدہ کے دستوں کو بھی مفید ہیں۔

دارو ہلدی سے تیار رسونت کے آسان مجربات درج ذیل ہیں۔

موسمی بخار: رسونت شدہ دو دو رتی کی دو گولیاں پانی کے ساتھ دن دو تین بار دینے سے موسمی بخار کو آرام آ جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خوراک ہضم ہوتی ہے، پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ تلی بڑھی ہوئی ہو تو اس کو بھی آرام آ جاتا ہے۔ سر درد، بے خوابی، قبض وغیرہ اس کے علاج سے دور ہوتے ہیں۔

خونی بواسیر: دو دو رتی رسونت شدہ کی گولیاں بنا لیں اور پانی سے ایک سے دو گولی نگل لیں اور اوپر سے مکھن مصری ملا کر کھلا دیں اور دس گرام رسونت کو 100 گرام پانی میں گھول بنا لیں۔ اس سے بواسیر کے مسوں کو دھوئیں۔ اگر نہ دھو سکیں تو رسونت کے نیم گرم پانی کا پھویہ باندھ دیں۔ خونی بواسیر، مسوں کی سوجن اور بواسیر کا درد سب دور ہو جاتے ہیں۔

حب سیاہ: رسونت شدہ 4 گرام، پھٹکری سفید بریاں 23 گرام، افیون خالص 10 گرام، نیم کے پتے سبز دس عدد، کیسر 4 رتی۔
سب دواؤں کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر قدرے پانی شامل کر کے خوب گھوٹیں، تاکہ سب دوائیں حل ہو جائیں۔

Contents

پھر کڑاہی کو آگ پر رکھیں۔ جب دوا گولیاں بنانے کے لائق ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر سرد ہونے دیں اور گولیاں بڑے چنے کے برابر بنا کر رکھ لیں۔ ایک گولی پوست کے پانی میں گھس کر پپوٹوں پر لیپ کریں۔ دن رات میں کم سے کم دو بار یہ عمل کریں۔

فوائد: آشوب چشم کے لئے مفید ہیں۔ (آشوب چشم کے ابتدائی مرحلہ میں یہ نسخہ استعمال نہ کریں)۔ آنکھوں کی سرخی اور درد کو دور کرتی ہیں۔

حب بواسیر: رسونت شدہ، مغز نبولی (نیم کا پھل) ہر ایک 20 گرام، بیج مولی 10 گرام۔ زیرہ سفید، دانہ الائچی سفید ہر ایک 15 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر آب گکرونده میں آٹھ روز بھگو رکھیں۔ پھر گیندے کے پھول 20 گرام ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔

خوراک: ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے دیں۔ (گکرونده کے خواص دیکھیں ''جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا'' مصنفہ حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

دیگر: رسونت شدہ 50 گرام، مغز بیج نیم 50 گرام، مغز بیج بکائن 50 گرام۔ سب کو پیس لیں اور گولیاں بقدر نخود پانی کی مدد سے بنائیں۔ دو گولی صبح اور دو گولی شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ بواسیر بادی کے لئے مفید ہے۔

دیگر: گری بیج نیم، رسونت شدہ، چھلکا ہرڑ زرد۔ تینوں برابر برابر وزن لے کر عرق گلاب کی مدد سے 3-3 رتی کی گولیاں بنائیں۔ دو گولی صبح اور دو گولی شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ بواسیر بادی کے لئے مفید ہے۔

افیم چھڑانے کا علاج: رسونت شدہ افیون کی بری عادت چھڑانے کا کامیاب علاج ہے۔ یعنی افیونی کو روزانہ وہی مقدار رسونت کی چند دنوں تک دی جائے جو کہ بعد میں آسانی سے بند کی جا سکتی ہے۔ اس سے بغیر تکلیف کے افیم چھوٹ جاتی ہے۔

نوٹ: دستوں و جگر کی خرابی والے مریض کو رسونت کا استعمال نہ کرائیں۔ یا جن کو بار بار پیچش ہو جانے کا مرض تنگ کرتا ہو انہیں بھی رسونت سے بنی ادویات نہ دی جائیں۔ (ہری چند ملتانی)

دراکھا - کشمش

مختلف نام: ہندی داکھ، انگور۔ سنسکرت دراکھا۔ مراٹھی دراکھ، انگور۔ گجراتی دراکھ۔ بنگالی دراکھا۔ فارسی کشمش۔ عربی قشمش۔ راجستھانی انگور، داکھ۔ مینکا۔ پنجابی داکھ۔ لاطینی وٹس ونی فیرا (Vistis Vinifera) اور انگریزی میں

گریپس (Grapes) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور ہے انگور بے دانہ، درخت میں پک کر سوکھ جاتا ہے تو وہ دراکھا یا کشمش کہلاتا ہے۔ عمدہ وہ ہے جس کا رنگ سبز اور دانہ لمبوترا ہو۔ سیاہ رنگ کی گھٹیا قسم کی ہوتی ہے۔ پھل گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں۔ اصل میں یہ انگور کی خشک شکل ہے جو داکھ، منقیٰ، دراکھا کے نام سے بازار میں دستیاب ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں عام پیدا ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: تازہ دراکھا پھل میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں۔ آدرتا 72.8 تا 77.2 فیصد، بھسم 0.33 فیصد سے 0.64 فیصد املتا 0.23 فیصد سے 0.53 فیصد، شکرا 15.69 سے 18.60 فیصد۔

پھل میں دراکھ شکرا (گلوکوز)، گوند، کشائے اجزاء، ٹارٹرک سائیٹرک، ریسمک اور مولک امل، سوڈیم اور پوٹاشیم کلورائیڈ، پوٹاشیم سلفیٹ، ٹارٹریک آف لائم، میگنیشم، پھٹکری لوہ (فولاد)، کچھ البومن اور ایسڈ ٹارٹریٹ آف پوٹاشیم رہتے ہیں۔ ٹارٹرک ایسڈ پھلوں میں خاص طور پر ہوتا ہے۔ مگر کچے پھل میں آگزالک ایسڈ بھی ہوتا ہے۔ منقیٰ میں کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور فولاد ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوند اور شکرا (گلوکوز) بھی ہوتے ہیں۔ بیجوں میں قائم تیل و کشائے امل 5 فیصد ہوتا ہے۔ اوپر کے چھلکے میں ٹینن وبیل اور پلو میں ٹنکا امل ہوتا ہے۔

مزاج: گرم تر ائل بہ اعتدال۔

مقدار خوراک: 6 گرام سے 12 گرام تک۔

فوائد: کشمش میٹھی اور لذیذ ہوتی ہے۔ اسے بطور غذائیت استعمال کیا جاتا ہے۔ مفرح و مقوی ہونے کی وجہ سے خفقان، کمزوری دل میں استعمال کی جاتی ہے۔ مردانہ طاقت بڑھاتی ہے۔ بدن کو قوی اور دماغی کل اعضاء کو طاقت دیتی ہے۔ دراکھا (کشمش) کا بدل مویز منقیٰ ہے۔

طب آیوروید کے نظریہ کے مطابق مہرشی ششرت نے کہا ہے کہ دوش، دھاتو، مل میں کسی کے بھی کمزور ہو جانے پر انسان اپنی کم ہوئی چیز کو بڑھانے کے لئے تب تب کمی دور کرنے کے لئے خوراک لینے کی خواہش کرتا ہے۔ جب کسی وجہ سے انسان کا خون کم ہو جاتا ہے تو وہ دراکھا (کشمش) وغیرہ خون بڑھانے والی خوراک کو پانے کی خواہش کرتا ہے اور اُسے حاصل کر کے مریض اپنی صحت حاصل کر لیتا ہے۔

دراکھا (کشمش) قبض کھولتی ہے اور مقوی و لذیذ خوراک ہے۔ بلغم کو دور کر کے دق کو بھی دور کر دیتی ہے۔ مریض کی کمزوری اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اسے لگاتار استعمال سے خوراک سے نفرت کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔ کسی بھی مرض کا مریض جس کے لئے دیگر چیزیں کھانا منع ہوں، وہ بھی اس کو استعمال کر سکتا ہے۔

طب آیوروید میں دراکھشا سو، دراکھشا ارشٹ، دراکھشا اولیہ، دراکھشادی کواتھ وغیرہ دراکھا سے ہی بنائے جاتے ہیں۔ دراکھا (کشمش) کے آسان و آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

کمزوریٔ دل: کشمش پانی سے دھو کر رات کو 10 گرام عرق گلاب میں بھگو کر باریک کپڑے سے ڈھک کر شبنم

میں رکھ دیں اور صبح کے وقت کشمش کھا کر عرق نتھار کر پی جائیں، اس سے کھانسی کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے اور آواز کی خرابی کو بھی آرام آ جاتا ہے۔ دل کی کمزوری بھی دور ہو جاتا ہے۔

بخار: دراکھا کا استعمال بخار میں بھی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے درد، پیاس، قبض، سردرد، کھانسی وغیرہ تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔ بخار میں بڑھی ہوئی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ گرمی کے بخار میں انگور کا رس پلانے سے جسم کی جلن و گھبراہٹ وغیرہ دور ہوتی ہے۔

دائمی قبض: 20-25 دانے منقیٰ (بڑی دراکھا) لے کر توے پر تھوڑا سا خالص گھی میں گرم کر لیں اور ذائقہ کے مطابق سیندھا نمک و کالی مرچ لگا کر رات کو سوتے وقت اچھی طرح چبا چبا کر کھا لیں۔ صبح پاخانہ صاف ہوگا۔ اس کے علاوہ رکت پت و جی متلانے وغیرہ کے لئے بھی مفید ہے۔

سردرد: زیادہ دماغی محنت کی وجہ سے سردرد ہو تو 25-30 دانے دراکھا ایک کٹوری پانی میں تھوڑی دیر گلا کر مل چھان کر پینے سے آرام آ جاتا ہے۔ آدھے سردرد کے لئے بھی یہ مفید ہے۔

بدہضمی: منقیٰ 15 عدد (دانے نکال کر) مصری ایک چمچہ پیس کر دو چمچہ شہد ملا کر چٹانا بدہضمی کے لئے مفید ہے۔

سوجن پستان: منقیٰ (بیج نکال کر)، کشمش (دراکھا) اور گری بادام 20-20 گرام لے کر تھوڑے پانی میں سل پر پیس کر حلوے کی مانند کر کے چھاتی پر لیپ کر دیں۔ اس سے سوجن دور ہو جائے گی۔

چھاتی کا درد: منقیٰ (دانے نکال کر) 10 گرام، شہد خالص 6 گرام میں ملا کر صبح و شام استعمال کرانا رہا تی چھاتی کا درد دور ہو جاتا ہے۔

کھانے سے بے رخی: دراکھا (کشمش) 2 حصہ، ہرڑ پیلی ایک حصہ، کوٹ کر گولیاں چنے کے برابر بنا لیں۔ 4 سے 8 گولی صبح و شام پانی سے لیں۔ رکت پت اور کھانے سے بے رخی کے عارضہ میں مفید ہے۔

کھانسی: دراکھا (منقیٰ) دانے نکال کر اس میں دو کالی مرچ پیس کر رکھ کر چبائیں اور سو جائیں۔ پانچ سات دن اسی طرح استعمال کرنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

قبض: نیم گرم دودھ میں 10 گرام کشمش پانی سے دھو کر اُبال کر بمع دودھ استعمال کرنے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

بدہضمی: منقیٰ (دانے نکال کر) اور سونف دس دس گرام لے کر کوٹ لیں اور ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو کر رکھ دیں۔ صبح چھان کر ایک چمچہ چینی ڈال کر پینے سے بدہضمی، منہ میں ترش پانی کا آنا، ترش ڈکاریں آنا، گلے میں ڈکاروں کے ساتھ ترش چرپرا پانی آنا، چھاتی و پیٹ میں جلن، منہ میں چھالے وغیرہ یعنی امل پت بڑھ جانے کے تمام عوارضات میں مفید ہے۔

خشک کھانسی: منقیٰ (دانے نکال کر) اور مصری منہ میں رکھ کر چوسنے سے خشک کھانسی میں آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ: پیشاب کی رکاوٹ دور کرنے کے لئے 10-15 منقیٰ (دانے نکال کر) ایک کپ پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح اسی پانی میں اسے مسل کر چھان لیں اور پانی پی جائیں۔ پیشاب کھل کر آنے لگے گا۔

خون افزا: ایک سو دانہ کشمش بڑی (دراکھا بڑی) تین چار بار پانی سے دھو لیں۔ اب سنگترے کا رس 250 گرام نکال کر اس میں شام کو کشمش کے دانے ڈال دیں۔ دوسرے دن صبح اس دراکھا کو اسی رس میں مسل کر اس کو ٹھیک طرح سے نچوڑ کر بیج پھینک دیں۔ اس رس کو صبح ہی خالی پیٹ پی جائیں، 40 روز تک متواتر استعمال کرنے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ دودھ، گاجر کی سبزی، پالک خوب استعمال کریں۔ (''تاج الحکمت'' پریکٹس آف میڈیسن)

بھنگ کے زہر کا علاج: منقیٰ 60 گرام (دانے نکال کر) ایک گلاس پانی میں 3/4 گھنٹہ بھگو دیں۔ پھر مسل کر چھان لیں اور اس میں سیندھا نمک و زیرہ سیاہ سفوف بنا کر ایک ایک گرام ملا لیں اور کالی مرچ 1/2 گرام بھی پیس کر شامل کریں۔ اس میں سے ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ سے پانی ایک ایک اونس کی مقدار میں پلاتے رہیں۔ بھنگ کے زیادہ استعمال سے ہوئی تکلیف اس سے دور ہو جاتی ہے۔

بچوں کی کھانسی: منقیٰ (دانے نکال کر) ایک عدد، کاکڑا سنگی کا سفوف 1/2 رتی، دارچینی 1/2 رتی، سب کو ملا کر شہد کے ساتھ چٹانے سے بچوں کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

چیچک: منقیٰ (دانے نکال کر) دو عدد، خوب کلاں 3 گرام، عناب 3 عدد، انجیر 3 عدد، چینی 40 گرام کو 30 گرام پانی میں کچھ دیر بھگو رکھیں۔ پھر آگ پر جوش دیں، آدھا حصہ رہ جانے پر چھان کر پلائیں۔ چیچک کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

قبض: منقیٰ 20 عدد، انجیر 5 عدد، سونف، سناء، املتاس کا گودا، گلاب کے پھول ہر ایک تین تین گرام، سب کو 60 گرام پانی میں بھگو کر دو گھنٹہ بعد جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو اس میں 10 گرام گل قند ملا کر پینے سے سخت سے سخت قبض بھی دور ہو جاتی ہے۔

دیگر: مویز منقیٰ (دانے نکال کر) 40 گرام، گل قند 50 گرام، سناء مکی 80 گرام، دانہ الائچی خورد 5 گرام، شہد 30 گرام۔ بدستور چٹنی بنا کر 10 سے 20 گرام کھا کر اوپر سے نیم گرم پانی یا نیم گرم دودھ پلا دیں۔ قبض دور ہوگی۔

دیگر: سناء مکی کے پتے 30 گرام، منقیٰ (بیج نکال کر) 10 گرام، گری بادام 10 گرام، کھانڈ 10 گرام۔ کوٹ پیس کر گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ دو گولی سے چار گولی رات کو دودھ نیم گرم سے دیں۔ قبض کے لئے مفید ہے۔

دراکشادی وٹی: منقیٰ (دھو کر بیج نکالا ہوا) چھلکا ہرڑ پیلی کا سفوف ہم وزن لے کر اس سے دوگنا چینی ملائیں اور ایک ایک گرام کی گولیاں بنا لیں۔ ایک سے دو گولی صبح و شام ہمراہ پانی دیں۔ یہ گولیاں پت اور وات کو دور کرتی ہیں۔ بگڑے ہوئے پت کی وجہ سے پیدا ہوئے امراض کو دور کرتی ہیں۔ یہ امل

پت، گلا، دل کی جلن، پیاس، مور چھا (غشی)، بھرم، مندا گنی اور آم وات کو دور کرتی ہیں۔ رات کو سوتے وقت دو گولی نیم گرم دودھ سے اگر استعمال کرائی جائیں صبح دست آ کر طبیعت ہلکی ہو جاتی ہے۔ قدرتی قبض کے مریضوں کے لئے روزانہ استعمال کرنا کامیاب علاج ہے۔

قبض: دراکھا (منقیٰ) بیج نکال کر 200 گرام کھرل میں پیس لیں۔ پھر اس میں املتاس کا گودا 12 گرام، سونٹھ، مرچ سیاہ، پپلی ہر ایک 5-5 گرام، سیندھا نمک 12 گرام۔ باریک پیس کر سب کو ملا کر رکھ لیں، 5 گرام سے 10 گرام رات کو نیم گرم پانی کے ساتھ دیں۔ قبض دور ہوگا۔

دراکھا پاک: منقیٰ (دانے نکال کر) 240 گرام، عرق گلاب آدھا کلو، چینی 240 گرام، عرق گلاب 250 گرام میں منقیٰ پکا کر اس کا رس نکالیں اور صاف کپڑے میں چھان کر گرم رہتے ہی باقی عرق گلاب و چینی کا سفوف ڈال کر ہلائیں۔ سب کو ملا کر پکنے دیں اور چاشنی تیار ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

خوراک: 25 گرام دودھ نیم گرم میں ڈال کر دیں۔ طاقت دیتا ہے۔ تھکاوٹ دور کرنے والا ہے۔ پاخانہ صاف لاتا ہے اور خون بڑھاتا ہے۔

دراکھاسو (شارنگدھر): دراکھا (مویز منقیٰ) دانے نکال کر 2½ کلو کو 25 کلو پانی میں پکائیں۔ جب 7½ کلو پانی باقی رہ جائے، تب چھان کر سرد کر کے مٹکے میں ڈال دیں اور مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف داخل کریں۔

سرد چینی، لونگ، جائفل، مرچ سیاہ، دارچینی، الائچی خورد، ناگ کیسر، پپلی، چترا، چویہ، رینو کا ہر ایک 25-25 گرام، گل دھاوا 385 گرام، شہد خالص 2½ کلو، چینی 2½ کلو۔ چکنے مٹکے کو اگر صندل سفید و کافور کی دھونی دے کر پھر حسب معمول اسے تیار کریں تو اچھا رہے گا۔

خوراک: 10 گرام سے 20 گرام برابر پانی ملا کر بعد از غذا دونوں وقت دیں۔

کھانسی، دمہ، امراض سینہ، امراض گلا، دائمی قبض، خرابی ہاضمہ میں فائدہ کرتا ہے۔ آنتوں کے کیڑے ہلاک کرتا ہے۔ مرض سنگرہنی، باؤ گولہ، بواسیر اور امراض چشم میں بھی فائدہ مند ہے۔ خون پیدا کر کے وزن بڑھاتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کر کے جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کی کمزوری کو دور کر کے ان کو مضبوط بناتا ہے۔

معجون دراکھا: مویز منقیٰ (دانے نکال کر) 450 گرام، گل قند 450 گرام، سناء مکی 32 گرام، چھلکا ہرڑ پیلی 30 گرام، عناب دانہ کا چھلکا 12 گرام، انجیر 12 گرام، بادام گری میٹھی 25 گرام۔

سناء کے پتے باریک کوٹ کر اور ہرڑ کا چھلکا و عناب کا چھلکا بھی علیحدہ علیحدہ کوٹ کر کپڑ چھان کر لیں۔ پھر بادام و انجیر علیحدہ علیحدہ پیس کر ملا لیں۔ آخر میں منقیٰ گرم پانی میں دھو کر صاف کر کے کھرل میں رگڑ کر گل قند ملا لیں۔ بعد میں دوسری چیزیں ملا کر معجون بنا کر شیشے کے برتن میں رکھ لیں۔

خوراک: 10 سے 12 گرام رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے دیں۔

یہ معجون آزمودہ ہے۔ اس سے ایسے مریض جنہیں تیسرے، چوتھے دن تھوڑا سا خشک پاخانہ آتا ہے، انہیں اسے باربار استعمال کرانے سے آنتوں میں طاقت آ کر باقاعدہ پاخانہ بغیر تکلیف ہونے لگتا ہے اور یہ دائمی قبض کا بے ضرر علاج ہے۔

دل کی کمزوری: ہری کشمش (دراکھا) بڑی بڑی چھانٹ کر 40 عدد لیں اور ان کو تنکوں سے صاف کر کے 120 گرام عرق گلاب اور عرق بید مشک میں رات کو قلعی دار چھوٹی کٹوری میں بھگو دیں اور باہر چاندنی میں کپڑے سے ڈھک کر رکھ دیں۔ صبح پاخانہ سے فارغ ہو کر ایک ایک کشمش صاف دھوئی ہوئی سوئی یا خلال کی نوک سے اٹھا اٹھا کر کھائیں اور پھر اوپر سے سارا عرق پی لیں، اسی طرح کچھ دن لگاتار کھائیں۔ اس نسخہ کے ایک ہفتہ کے استعمال سے دل میں طاقت و چستی پیدا ہوتی ہے اور دل کی دھڑکن درست ہو جاتی ہے، مجرب ہے۔

معجون مقوی: مویز منقیٰ یعنی بڑی کشمش (دراکھا) دانے نکال کر 100 گرام، گری بادام میٹھی چھلی ہوئی 50 گرام۔ پہلے گری بادام کو خالص گھی میں بریاں کر لیں اور پھر بڑی کشمش کو آدھا کلو دودھ میں پکا کر یک جان کر کے گھی میں بریاں کر لیں۔ اس کے بعد چینی آدھا کلو کے قوام میں بادام اور مویز منقیٰ ملا کر معجون بنا لیں۔

خوراک: 10 گرام رات کو سوتے وقت ہمراہ شربت مویز 25 گرام کھائیں۔

بدن کے رنگ کو لال کرتی ہے۔ تمام جسم کو طاقت دیتی ہے، قبض کشا اور خوش ذائقہ ہے۔ امیر عورتوں کے لئے خاص تحفہ ہے۔

چٹنی برائے کھانسی: کشمش (دراکھا) 100 گرام، پانی میں گھوٹ کر 100 گرام چینی ملا کر پکا لیں، جب چٹنی کی طرح ہو جائے تو محفوظ رکھیں اور مریض کو ہدایت دیں کہ 25 گرام روزانہ سوتے وقت چاٹ لیا کرے۔ اس سے کھانسی دور ہوگی۔

نفث الدم: اگر مریض نفث الدم کو ایک ایک دانہ مویز منقیٰ (دانے نکال کر) آہستہ آہستہ کھلا دیا جائے تو 50 سے 100 گرام تک کھانے سے اللہ تعالیٰ کے فضل سے خون بند ہو جاتا ہے۔

کھانسی: بڑی کشمش (دانے نکال کر) گرم کر کے گرم گرم ہی کھانا کھانسی کو دور کرتا ہے۔

خفقان: اس بیماری کے لئے ہزاروں روپے کے مغزیات، یاقوتیاں اور خمیرے تیار کئے جاتے ہیں مگر پھر بھی آرام نہیں آتا۔ اس نسخہ سے مریض کو 21 دن کے اندر ہمیشہ ہمیشہ کے لئے خفقان سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔

کشمش سبز (دراکھا) عمدہ لے کر 40 دانے گن کر کسی چینی کی پیالی میں ڈال کر عرق گلاب 100 گرام ملا کر ڈھانپ کر رکھ دیں اور تمام رات پڑا رہنے دیں۔ صبح کے وقت کشمش کے دانے کھلائیں اور عرق گلاب میں قدرے چینی ملا کر پلائیں۔ انگور بھی خفقان کے لئے بہترین دوا ہے۔

Contents

انگور کے فوائد کے لئے دیکھیں (جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا) مصنفہ حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی۔ملک بک ڈپو-لاہور

دُوب-دُوروا

مقام پیدائش: دوب کو بھلا کون نہیں جانتا۔کھیتوں کے آس پاس، لان میں، سڑکوں کے کنارے، دوب دیکھنے کو مل جاتی ہے۔یہ ایک بہت ہی قیمتی دوا ہے۔اسے بہت ہی کم لوگ جانتے ہیں۔یہ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتی ہے۔دوب اور گھاس میں ایک فرق ہوتا ہے۔گھاس تو اونچا ہو جاتا ہے لیکن دوب اونچی نہیں اٹھتی۔زمین پر ہی پھیلی رہتی ہے۔

طب آیوروید میں اس کا بیان گڑوچی آدی ورگ کے تحت "دوروا" نام سے ملتا ہے۔کئی اسے ہری دوب کے نام سے جانتے ہیں۔

مختلف نام: مشہور نام دوب- سنسکرت دوروا- فارسی مرگ- ہندی دوب- گجراتی دھرو- مراٹھی ہرلی- بنگالی دوروا- تامل اروگم- تیلگو گھوریچا، کنڈ، گری کائی ہلو- لاطینی سنوڈون ڈیکٹیلن (Cynodon Dacetylon) انگریزی میں کونچ گراس (Conch Grass) کہتے ہیں۔

شناخت: دوب پارکوں اور بنگلوں کے لان میں دیکھی جاسکتی ہے۔یہ دوب جہاں زمین کی کشش بڑھانے والی ہوتی ہے وہیں دوا کی صورت میں کئی تکالیف کو دور کرنے کے لئے بھی مفید ہے۔دوب کو پوجا کے کام میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج: سرد تر۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں پروٹین 10.47، سوتر 28.17 اور راکھ 11.75 ہوتی ہے۔راکھ میں کیلشیم 0.77، فاسفورس 0.59، میگنیشیم 0.34، پوٹاشیم 2.08 ہوتا ہے۔خشک دوب میں ہر 400 گرام میں پروٹین 6.4 اور کاربوہائیڈریٹ 36.16 فیصد ہوتا ہے۔

فوائد: کہیں بھی چوٹ لگ جائے اور زخم سے خون بہہ رہا ہو تو فوراً تھوڑی سی دوب لے کر اچھی طرح پیس کر اسے زخم پر رکھ کر باندھنے سے خون فوراً رک جاتا ہے اور زخم بھی جلدی بھر جاتا ہے۔اگر کسی کے منہ، کان، ناک وغیرہ سے خون بہنے لگے تو ہری دوب کو پانی میں پیس کر چھان کر چینی ملا کر پلائیں۔

دُوب (ہری دُوب) کے آسان طبّی مجربات

جلدی امراض: ہری دوب کا رس 200 گرام لے کر 200 گرام تلوں کے تیل میں ملا کر دھیمی دھیمی آنچ پر گرم کرتے کرتے جب رس جل جائے اور تیل رہ جائے تو اسے ٹھنڈا ہونے پر کپڑے سے چھان لیں۔اس تیل کی مالش سے جلدی امراض دور ہو جاتے ہیں۔(تیل قلعی دار لوہے کے برتن میں تیار کریں۔المونیم کا برتن استعمال نہ کریں)۔

نکسیر: ہری دوب تازہ اکھاڑ کر صاف پانی سے دھو کر اس کا رس نکال کر ایک سے دو بوند ناک میں ٹپکائیں۔نکسیر رک جائے گی۔

ایام کی زیادتی: جب ایام کی زیادتی کا عارضہ ہو تو ہری دوب کو مناسب چینی ڈال کر گھوٹ پیس کر پانی میں گھول کر چھان لیں اور 5 سے 10 گرام پلائیں۔فائدہ نہ ہونے پر روزانہ پلاتے رہیں۔اس سے پیشاب بھی کھل کر آتا ہے اور ایام کی زیادتی کو بھی آرام آجاتا ہے۔آیوروید گرنتھ چرک سنگھتا کے مطابق دوب کا رس گرتے حمل کو بھی روکتا ہے۔شاید اس لئے شادی بیاہ جیسے موقعوں پر دوب گھاس کا پوجا کی تھالی میں ہونا ضروری سمجھا جاتا ہے تاکہ شوہر بیوی کی ازدواجی زندگی خوشگوار بنی رہے۔

منہ کے چھالے: دوب کا جوشاندہ بنا کر کلیاں کرنے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔پائیوریا کو بھی آرام آجاتا ہے۔

موسمی بخار: دوب کے رس کا آدھا چمچہ میں اتیس کا سفوف 2½ گرام ملا کر چاٹنے سے ملیریا بخار کو آرام آجاتا ہے۔

خونی بواسیر: دوب کا رس آدھا چمچہ، دودھ گرم کر کے ٹھنڈا کیا ہوا 250 گرام میں ملا کر ایک خوراک روزانہ لینے سے خونی بواسیر کو آرام آجاتا ہے۔

ویسے تو دوب گھاس ہمیشہ ملتی ہے مگر برسات کے موسم میں یہ زیادہ اگتی ہے۔آپ چاہیں تو اسے سکھا کر محفوظ بھی رکھ سکتے ہیں۔

دیگر: دوب کو پیس کر دہی میں ملا کر استعمال کریں۔

اسہال: آدھا گلاس پانی میں آدھا چمچہ سفوف سونٹھ، آدھا چمچہ سونف اور دس گرام دھوئی ہوئی دوب ڈال کر ابال کر چھان لیں۔جب اچھی طرح جوشاندہ بن جائے تو چھان کر آدھا آدھا چمچہ صبح اور شام پلائیں۔اس سے دست بند ہو جائیں گے۔

قے: دوب گھاس کا رس قے کو بھی روکتا ہے۔دھوئی ہوئی دوب کا رس آدھا سے ایک چمچہ دن میں دو سے تین بار

دیں یا اس کا جوشاندہ دیں۔اس سے بھی قے کو آرام آجاتا ہے۔

دوب کا مزاج ٹھنڈا ہے اگر اس سے مریض کو سردی لگنے لگے تو اس کی مقدار مریض کے مزاج کے مطابق آدھی کر دینی چاہئے۔(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

پتھری: اگر کسی کو مثانہ یا گردہ کی پتھری ہو تو مریض کے مزاج کے مطابق دوب کا رس آدھا آدھا چمچ صبح وشام پلانے اور دودھ اور پتے والی سبزیاں وٹماٹر سے پرہیز کرنے سے پتھری آہستہ آہستہ گھل کر نکل جاتی ہے۔

جلودر: دوب کا رس آدھا چمچ، کالی مرچ چار عدد کا سفوف پانی میں ملا کر پینے سے جلودر وجسم کی سوجن کو بھی آرام آجاتا ہے۔

داد: ہر قسم کے داد پر دوب کے رس میں سفوف ہلدی ملا کر لیپ کرنے سے داد کو بھی آرام آجاتا ہے۔

دیگر: دوروا (دوب)، سیندھا نمک اور ہڑتال کو گئو موتر (گائے کے پیشاب) میں پیس کر لیپ کرنے سے داد، خارش میں آرام آجاتا ہے۔

پیشاب میں خون آنا: اگر پیشاب میں خون آتا ہو تو دوروا (دوب) میں ناگ کیسر ملا کر استعمال کریں اس سے خون بند ہو جائے گا۔

امراض چشم: امراض چشم میں دھلی ہوئی دوروا (دوب) کو پیس کر آنکھ میں ڈالیں یا سو رس ڈالنے سے آنکھوں کو کھجلی، نیند آنا یا جلن کو روکتی ہے۔

آبلے (چھالے): اس کی پلٹس باندھنے سے آبلے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

سفلس: سفلس (اُپدنش) سے سارے جسم میں چٹے پڑ جاتے ہیں۔اس کا کواتھ پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ سارے جسم میں کھجلی ہونے پر بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: دوروا (دوب) کی جڑ کو دودھ میں پیس کر استعمال کرائیں۔

جریان: اس کا سو رس بنا کر ضرورت کی منی کو باہر آنے سے روکتا ہے۔یعنی منی کو گاڑھا کرتا ہے۔پیشاب کی نالی کی جلن میں آرام ملتا ہے۔

دیگر: دوروا (دوب) کو دہی میں پیس کر استعمال کریں۔

پاگل پن: پاگل پن، غشی یا ہسٹیریا اور ہائی بلڈ پریشر میں اس کو مصری کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

سردرد: سردرد کو دور کرنے کے لئے دوروا کو ٹھنڈے پانی میں پیس کر لیپ کریں۔زیادہ فائدہ کے لئے اس کے ساتھ جو بھی پیس لیں اور لیپ کریں۔

کھرنڈ اتارنا: زخموں کے کھرنڈ اتارنے کے لئے دوب کو چاول وہلدی کے ساتھ پیس کر چنبیلی کا تیل ملا کر لیپ کیا جاتا ہے۔

نوٹ: دوروا (دوب) کو ہمیشہ صاف کر کے پانی سے دھو کر پھر استعمال کریں۔(حکیم ڈاکٹر پریم ناتھ، ملتانی)

دُوب (دُوروا) کے آزمودہ مجربات

رکت پت: دوب دس گرام، اُومبر کے پتے دس گرام، دونوں کو پیس کر مصری ملا کر شربت بنا کر استعمال کرنے سے رکت پت دور ہو جاتی ہے۔

ایام کی زیادتی: دوروا (دوب) سُو رس میں مصری ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے ایام کی زیادتی میں فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: دوروا (دوب) سُو رس میں صندل سفید کا بورا مصری ملا کر پلایا جائے تو ایام کی زیادتی کو فائدہ مند ہے۔

گرمی: دوروا (دوب) سو رس اور دودھ کو ملا کر زیادتی ایام میں پلانا مفید ہے۔

دنوں کی بندش: کنول گٹھہ، تگر، کُٹھ، ملیٹھی وسفید چندن برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔تین گرام سفوف کو دوروا سُو رس کے ساتھ استعمال کرنے سے دنوں کی بندش دور ہو جاتی ہے۔

خون تھوکنا: دُوروا (دوب) سفوف کر کے ½ حصہ شکر ملا کر بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔اس سے خون تھوکنا میں فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب کی بندش: دوب کی جڑ کا کواتھ (کاڑھا) بنا کر اس میں شہد اور مصری ملا کر بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

ہیضہ: دوب کے برابر دُھلے ہوئے چاول لے کر انہیں پیس کر مصری ملا کر استعمال کرانے سے ہیضہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

مرگی: دُوب کا پنچانگ سُو رس مرگی کے مریض کو پلائیں۔اس سے مرگی میں آرام ملتا ہے۔

دُوب (دُوروا) کے آسان آیورویدک مجربات

دوروا آرشٹ: اچھی صاف جگہ کی دوب جڑ سمیت پانچ کلو لے کر پانی سے دھو کر کاٹ لیں۔اس کے بعد جامن کی چھال، نیم کی چھال، گولر کی چھال، آم کی چھال (یہ ساری تازہ چھال ہوں) ہر ایک 125 گرام۔اگر سوکھی ہو تو ہر ایک

Contents

60 گرام، خس، کش، پھانس کی جڑ (ہری ہوتو) ہر ایک 60 گرام، (سوکھی) ہوتو ہر ایک 30 گرام) انہیں کوٹ کر دوب کے ساتھ 32 کلو پانی میں پکائیں۔ جب 8 کلو باقی رہے تو اسے چھان لیں۔ اب اس میں تین کلو 125 گرام چینی یا گڑ ڈال کر چکنی مٹی کے برتن میں بھر کر اُس میں سفید دوب، ناگرموتھا، خس، چھوٹی الائچی کے بیج، برادہ صندل سفید، دیودار، سفید زیرہ، دھنیا، نیلوفر، پھول گلاب ہر ایک 30 گرام، سفوف بنا کر ملائیں۔ گیارہ دن تک برتن کا منہ بند رکھیں اس کے بعد چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔

یہ سنگرہنی اور جریان کے لئے مفید ہے۔

ڈوروا آدی گھرت: دوروا، پھول انار، مجیٹھ، کنول کا کیسر، پھل گولر، خس، ناگرموتھا، صندل سفید، پدماکھ، پھول اڑوسہ، کیسر، گیرو، ناگ کیسر ہر ایک 12-12 گرام۔ سب ادویات کو کوٹ کر کپڑ چھان کر کے پانی میں پیسیں اور اس میں گھی بکری ایک کلو ملا کر بکری کا دودھ، پیٹھے کا سُورس، آیاپان کا سُورس اور چاول بھگویا ہوا پانی ہر ایک ایک کلو ملا کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب گھرت شدھ ہو جائے تب نیچے اتار کر کپڑے سے چھان کر شیشی میں بھر لیں۔

مقدار خوراک: سات گرام سے بارہ گرام تک برابر وزن مصری کا سفوف ملا کر دیں۔

فوائد: اگر منہ سے خون آتا ہو تو اس گھرت کو پلائیں۔

2- اگر ناک سے خون آتا ہو تو اس کی نسوار سونگھائیں۔

3- اگر کان یا آنکھ سے خون آئے تو کان یا آنکھ میں ڈالیں۔

دیگر: دوروا سورس ایک کلو، پانی ایک کلو، اور گھی 250 گرام لے کر ملا لیں۔ پھر اسے دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب صرف گھی باقی رہ جائے اسے چھان کر شیشی میں بھر لیں اور محفوظ رکھیں۔ اس کو زخموں پر لگانے سے زخم بہت جلد بھر جاتے ہیں۔

دوروا آدی تیل: سفید دوب کا رس 48 گرام، مولی کا رس 36 گرام، نمک سیندھا 6 گرام، تلوں کا تیل 125 گرام۔

سب ادویات کو پکائیں، ٹھنڈا ہونے پر شیشی میں بھر لیں۔ دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔ اس سے کان میں پیپ اور کم سنائی دینے کے امراض دور ہو جائیں گے۔

ڈوروا کے آسان و آزمودہ دیگر مجربات

کمزوری: ہری دوب 12 گرام، گری بادام شیریں 10 عدد، کالی مرچ 10 عدد لے کر تینوں کو سل بٹہ پر باریک پیسیں اور اس میں چینی ملا کر پانی میں گھول کر ٹھنڈائی کی طرح شربت بنا کر صبح پی لیں۔ اس سے جسم تازہ رہتا ہے اور جسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

خرابیٔ خون: ڈوب اور آملہ دونوں چیزیں تازہ لے کر پانی میں دھو کر کوٹ کر رس نکالیں، اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر

شیشی میں بھر لیں۔ پانچ پانچ گرام صبح، دوپہر اور شام استعمال کرائیں۔

فوائد: ہر قسم کے منی کے نقائص، پیشاب میں جلن، کھجلی، خون کی ہر قسم کی خرابیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ یہ بچوں، بوڑھوں اور عورتوں کو ایک جیسا فائدہ کرتا ہے۔ سوکھے بچے اس کے استعمال سے خوبصورت اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

عام کمزوری: ڈوروا (دوب) میں ہر قسم کے وٹامن ہوتے ہیں۔ اس کا تجربہ ہم نے کیا۔ میں اور میری بیوی دونوں کمزور تھے۔ میں ایک باغ سے اچھی ہری ہری دوب لاتا اور اسے صاف کر کے ٹماٹر اور پیاز کے سلاد کے ساتھ ہم کھانے لگے۔ پھر ہم دوب کو دال اور سبزی میں بھی ڈال کر کھانے لگے۔ دوروا کے چورن کو آٹے میں ملا کر بھی کھانے لگے۔ ہمارا تو یہ خیال ہے کہ ایسی کوئی بھی کھانے کی چیز نہیں ہے جس میں اسے نہ ملایا جا سکے اور اس کا ذائقہ اور خوبیاں نہ بڑھائی جا سکیں۔ اس طرح تین چار ہفتے استعمال کرنے سے میری بیوی کی اور میری صحت میں اضافہ ہونے لگا۔ جسم میں چستی تو آئی ہی اس کے ساتھ سردرد، پیٹ درد اور قبض تو دوب کے استعمال کرتے ہی آہستہ آہستہ دور ہو گئے۔ میرے جسم کی تھکان دور ہو گئی اور پہلے کی طرح تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔ (گیان اودے شرما)

••••••••••••••••••••

دودھ

بھینس کا دودھ: بھینس کا دودھ گائے کے دودھ کی بہ نسبت زیادہ میٹھا، زیادہ چکنا، مقوی اور مبہی ہوتا ہے اور مولد بلغم بھی ہے۔ اس لئے بلغمی مزاج والوں کے لئے مضر ہے۔ اگر جوش دیتے وقت سونٹھ یا مگھاں یا چھوہارہ اس میں ڈال لیا جائے تو ایک حد تک اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

بھینس کا دودھ گائے کے دودھ کی بہ نسبت کثیف اور دیر ہضم ہے اس لئے دودھ پیتے بچوں کو یہ دودھ موافق نہیں آ سکتا۔ انہیں گائے کا دودھ ہی موافق ہے۔

گائے کا دودھ: گائے کا دودھ بھینس کے دودھ کی بہ نسبت خصوصیت کے ساتھ خوش ذائقہ معتدل اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال بیماری اور بڑھاپے سے بہت حد تک محفوظ رکھتا ہے۔ یہ مادۂ حیات پیدا کرتا ہے۔ دل و دماغ اور جسم کے لئے تقویت بخش ہے۔ بھینس، بھیڑ وغیرہ کئی حیوانات کے دودھ کی بہ نسبت کم گاڑھا ہوتا ہے۔ اسی لئے زود ہضم اور مزاج کے مطابق ہوتا ہے۔

بکری کا دودھ: بکری عموماً خاردار، کڑوی کسیلی جڑی بوٹیاں کھاتی ہے، پانی کم پیتی ہے اور خوب بھاگتی دوڑتی ہے اس لئے اس کا دودھ لطیف، زود ہضم، مصفیٔ خون اور ٹھنڈا ہوتا ہے۔ ہلکا اور زود ہضم ہونے کی وجہ سے ہی خلطوں کو نہیں بگاڑتا، جسمانی طاقت کو بحال رکھتا ہے۔ تالو، حلق اور منہ کے اندر بلغمی اور بادی عوارض میں املتاس کو بکری کے دودھ میں ابال

Contents

کرغرارے کرنا مفید ہوتا ہے۔ ناک اور کان میں ٹپکانے سے گرمی، خشکی اور دماغ کی بے چینی کو رفع کر کے نیند لاتا ہے۔

بکری کے دودھ میں صاف روئی بھگو کر آنکھوں پر بطور پھایہ رکھنے سے آنکھوں کی گرمی اور جلن دور ہو جاتی ہے۔ ہاتھ، پاؤں کے تلوؤں پر مالش کرنے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔ بخار کی شدت میں اگر بکری کے دودھ کی سر پر پٹی کی جائے تو حرارت میں کمی آ جاتی ہے۔

برطانیہ میں گائے اور بھینس کے دودھ کی نسبت بکری کا دودھ زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ محکمہ حفظان صحت کے اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ آج سے بیس بائیس سال پیشتر انگلستان میں 20 لاکھ گیلن سالانہ بکری کا دودھ خرچ ہوتا تھا مگر آٹھ برس ہوئے یہ مقدار بڑھتے بڑھتے 2 کروڑ گیلن سالانہ سے بھی متجاوز ہوگئی۔ بکری کے دودھ کی ہر دلعزیزی کے اسباب حسب ذیل بیان کئے جاتے ہیں: (درج بالا اعداد و شمار اپ ٹو ڈیٹ نہیں ہیں)

1- بہ نسبت دیگر جانوروں کے بکری رکھنے میں سہولت ہے، یہ کم خرچ اور بالانشین کے مصداق ہے۔
2- بکری کا دودھ دیگر جانوروں کے دودھ کی نسبت زیادہ لطیف اور زود ہضم ہوتا ہے۔
3- تپ دق کے جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔
4- سب سے اہم اور بڑا سبب اس کی ہر دلعزیزی کا یہ ہے کہ کسی نے برطانیہ کی نازنینوں کو یقین دلا دیا ہے کہ بکری کے دودھ سے ان کے چہرے کی جلد زیادہ صاف، سفید اور ملائم رہے گی اور وہ اس سے دن میں کئی بار چہرہ، گردن اور بازو دھوتی ہیں۔ سچ ہے انسان کا ''نصف بہتر'' حصہ جس شئے کو شرف قبولیت بخشے، اس کی مقبولیت اور ہر دلعزیزی میں کسے شک ہوگا۔

بچوں کو سوءِ ہضم کی شکایت، تپ دق کے مریضوں، خراب غذا استعمال کرنے والے لوگوں کے لئے بطور غذا بکری کے دودھ کی عمدگی پورے طور پر تسلیم کی جا چکی ہے۔ ان تمام امور سے قطع نظر نہایت اہم بات یہ ہے کہ بکری کے دودھ میں ٹی بی کے جراثیم نہیں ہوتے جو گائے کے دودھ میں پائے جاتے ہیں۔ کیونکہ بکری اس مہلک مرض سے تقریباً محفوظ رہتی ہے۔ علاوہ ازیں تباہ شدہ جھلیوں کو دوبارہ اپنی حالت پر لانے اور کسی حد تک تپ دق سے حفاظت کے لئے بھی بکری کا دودھ مفید ثابت ہو چکا ہے۔

علاقہ ممبئی کے زمانہ قیام میں ایک دفعہ میری ملاقات ایک بوڑھے سے ہوئی جو اپنی عمر ڈیڑھ سو سال بتاتا تھا لیکن اس کے بال سیاہ اور دانت بالکل سالم تھے۔ اس کی ناک کی گھوڑی پر عینک بھی سوار نہ تھی۔ اس نے بتایا کہ جب سے اس نے ہوش سنبھالا ہے شہد اور بکری کے دودھ کے سوا کچھ نہیں کھایا اور یہ کہ اس مقصد کے لئے اس نے اپنے ڈیرے پر شہد کی مکھیاں پال رکھی تھیں۔ اس کا طریقہ یہ تھا کہ شہد حسب ضرورت مٹی کے برتن میں ڈال کر اوپر سے بکری کا دودھ لیتا اور اسی طرح گرم گرم پی لیتا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ اس قدرتی غذا کے علاوہ اس نے آج تک کوئی اناج، سبزی یا مصالحہ وغیرہ استعمال نہیں کیا۔ اس کا چہرہ ٹماٹر کی طرح سرخ تھا۔

گدھی کا دودھ: گدھی کے دودھ کی تاثیر گائے بکری اور عورت کے دودھ سے ملتی ہے۔ تپ دق کے لئے تو بالخاصہ مفید ہے۔ اگر گدھی کو سبز یا خشک جو، کلفہ، دھنیا، سونف کا چارہ دیا جائے تو اس کے دودھ میں ایسے فوائد مشاہدہ میں

آتے ہیں، جو کسی دوسرے دودھ سے حاصل نہیں ہو سکتے۔

زمانہ قدیم میں اکثر امیر عورتیں اپنے حسن و شباب کو قائم رکھنے کے لئے گدھی کے دودھ سے غسل کیا کرتی تھیں، ان کا خیال تھا کہ اس عمل سے حسن و جمال قائم رہتا ہے۔ ہمارے ملک میں بھی بعض عورتیں چہرے کی چھائیاں اور داغ دور کرنے کے لئے دودھ اور بیسن سے منہ دھوتی ہیں۔ تجربہ شاہد ہے کہ اس سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔ اب یورپ میں بھی دودھ کے غسل کا رواج ہو رہا ہے۔ چنانچہ وہاں امیر طبقہ کی عورتیں اور سینما کی ایکٹرسیں وقتاً فوقتاً دودھ کا غسل کرنے لگی ہیں۔ اس غرض کے لئے بکری اور گدھی کا دودھ اس لئے استعمال کیا جاتا ہے کہ وہ گائے اور بھینس کے دودھ کی بہ نسبت زیادہ رقیق اور مسکن اعصاب ہوتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ: اونٹنی کا دودھ ہاضم اور نمکین ہوتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں، ہاتھ پاؤں کی سوجن، ورم جگر، بواسیر اور پرانے بخاروں میں خصوصیت سے مفید ہے۔

اونٹنی کے دودھ سے تپ دق و کینسر کا علاج: جے پور، ترجمان نے بتایا ہے کہ اونٹوں کے بارے قومی ریسرچ سینٹر بیکانیر میں اونٹنی کے دودھ سے علاج کے بارے میں سائنٹفک مطالعہ کئے جا رہے ہیں۔ دیہاتی لوگوں کی غیر مصدقہ رپورٹوں اور بزرگوں سے پتہ چلتا ہے کہ اونٹنی کے دودھ میں ایسے اوصاف ہیں جو تپ دق، کینسر، شوگر اور اس سے متعلقہ بیماریوں میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ان وجوہات پر انسٹیٹیوٹ نے مطالعہ کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ علاوہ ازیں یہ ممکن ہے کہ دودھ میں ایسے اجزاء ہوتے ہوں جو مریضوں کو بیماریوں سے نجات دلاتے ہیں۔

عورت کا دودھ: عورت کا دودھ طاقت بخش، ہلکا اور خوشگوار ہوتا ہے۔ سرسامی بخاروں میں بطور نسوار اور آنکھوں کے درد میں بطور قطور استعمال کیا جاتا ہے۔ جس عورت کی گود میں لڑکا ہو، اس کا دودھ گرم تر اور جس کے لڑکی ہو اس کا دودھ سرد تر تاثیر رکھتا ہے۔

عورت کا دودھ تپ دق، سل، گرم خشک کھانسی پھیپھڑے، سینہ اور آنکھوں کے امراض اور دوسرے اندرونی اعضاء کے زخموں کے لئے مفید ہے۔ گرم بخاروں اور سرسام میں سر پر بھی لگایا جاتا ہے۔ گرمی کا سر درد، پاگل پن، مراق، مالیخولیا دور ہوتا ہے۔ مقوی دماغ ہے۔ آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔

مندرجہ بالا امراض میں اگر عورت کا دودھ میسر نہ ہو سکے تو گدھی کا دودھ استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

بچوں کے لئے ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے جو اخلاط کو اعتدال پر رکھتا ہے، تکمیل صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی ڈھانچہ کو مکمل کرنے کے لئے خون، گوشت، چربی اور استخواں کی پیدائش اور افزائش کا موجب ہوتا ہے۔ بچوں کا تندرست اور طویل العمر ہونا ابتدائی خوراک پر منحصر ہے۔ جن بچوں کو ابتداء میں کمی یا بے قاعدگی کا سامنا ہوتا ہے ان کے جسم کی نشوونما اکثر ناقص پائی جاتی ہے۔ انسانی عقل شیر خوار بچوں کے لئے ماں کے دودھ کے برابر مفید چیز آج تک پیدا نہیں کر سکی۔

ڈاکٹر سکالپی کے تجربات: ڈاکٹر سکالپی نے حال ہی میں عملی تجربات کے ذریعہ معلوم کیا ہے کہ عورت کا دودھ نہایت زبردست جراثیم کش اثرات کا حامل ہے۔ اس کی یہ خصوصیت پستانوں سے خارج ہونے کے ایک گھنٹہ یا اس

Contents

کے کچھ زیادہ عرصہ تک باقی رہتی ہے۔ بشرطیکہ اس کو مناسب درجہ حرارت پر رکھا جائے۔ ابالنے سے اس کی یہ خصوصیت بہت جلد ضائع ہو جاتی ہے۔

اس سے نتیجہ نکالا گیا ہے کہ شیر خوار بچوں کے لئے ان کی ماؤں کا دودھ نہ صرف بہترین غذا ہی کا کام دیتا ہے بلکہ اپنے قاتل جراثیم اور عفونت کو روکنے والے خواص کی وجہ سے بعض قسم کے جراثیمی امراض سے حفظ ماتقدم کے لئے بھی بہت حد تک مفید ہے۔

یہ ایک عجیب بات ہے کہ مکمل غذائیت کے لئے دودھ میں جہاں اور ہر قسم کے غذائی اجزاء کی کافی مقدار ہوتی ہے وہاں فولادی اجزاء کی اس میں نسبت کم ہوتی ہے۔ اس کی قدرتی وجہ یہ خیال کی جاتی ہے کہ دودھ پلانے والے حیوانات میں پیدائش سے قبل فطرت ان کے جگر میں فولاد کی کافی مقدار ذخیرہ کر دیتی ہے جو بعدہ اس وقت تک کام آتا رہتا ہے جب تک مذکورہ شیر خوار دودھ پیتے رہتے ہیں اور فولاد کی آمیزش والی خوراک اور دوسری غذا کھانے کے قابل نہیں ہو جاتے۔ عورت کا دودھ بہ نسبت اپنے اندر فولاد کی زیادہ مقدار رکھتا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی بچہ کم از کم نو دس ماہ تک دودھ پر بسر کرتا ہے اور گائے کا بچھڑا تین چار ہفتے کے بعد ہی گھاس پات اور ایسی ہی دوسری چیزیں کھانے لگ جاتا ہے جس میں فولاد کی کافی مقدار ہوتی ہے۔

محقق وال کرن نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ گائے کے دودھ میں فولاد کی مقدار بکری اور عورت کے دودھ سے کم ہوتی ہے اور یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ ماں کو فولاد کے مرکبات کھلانے سے دودھ میں فولادی اجزاء کا اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان انکشافات سے ثابت ہوتا ہے کہ ماں کا دودھ بچے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ آج کل کی پڑھی لکھی نوجوان مائیں جوانی تندرستی کے تحفظ یا فیشن ایبل زندگی کی خاطر مغربی تہذیب کی تقلید میں اپنے بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں۔ وہ نہ صرف بچوں کو ان کے فطری حق سے محروم رکھتی ہیں بلکہ ان میں مختلف امراض کے بآسانی شکار ہو جانے کی استعداد پیدا کرنے کا موجب ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ خاندانی روایات جو نسلاً بعد نسلاً ماں باپ سے اولاد کو ملتی ہیں۔ مفقود ہو جاتی ہیں۔

ماں کا دودھ سب سے بہتر: ماہرین طب لمبے عرصہ سے ماں کے دودھ پلانے پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ ماں کا دودھ بچے کے لئے سب سے بہتر مان لیا گیا ہے۔ ماں کے دودھ میں پروٹین کم ہوتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ زیادہ۔ اس لئے بچہ ماں کے دودھ کو آسانی سے ہضم کر سکتا ہے۔ ماں کے دودھ سے بچے کی ذہنی قابلیت اچھی ہوتی ہے۔ بچے کی ماں کی خوراک میں وٹامن سی، تھیامین وغیرہ کی مقدار بڑھ جانے سے بچے کی بڑھوتری میں مدد ملتی ہے۔ یہ خیال رکھنے کی بات ہے کہ بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں کے ذریعے اگر کوئی دوائی استعمال کی جاتی ہے تو اس دوا کا حصہ بچے کے جسم میں دودھ کے ذریعے پہنچ جاتا ہے۔

ماں کے دودھ کے اوصاف: 1- ماں کا دودھ پینے والا بچہ زیادہ تندرست ہوتا ہے۔

2- ماں کا دودھ پینے والا بچہ متعدی امراض قبول کرنے کی اتنی صلاحیت نہیں رکھتا جتنا کہ اوپر کا دودھ پینے والا بچہ۔

3- ماں کا دودھ پینے والے بچے بہت کم تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔

4- ماں کا دودھ ہمیشہ تیار رہتا ہے، جراثیم اور گرد و غبار سے پاک رہتا ہے۔

5- ماں کا دودھ بچوں کی آئندہ عادات و خصائل کا بہت حد تک ذمہ دار ہوتا ہے۔

6- ماں تندرست اور رنج و آلام سے بری ہو تو اس کا دودھ تندرستی بخشتا ہے۔ ماں اگر بیمار ہو، ہر وقت رنج و غم میں رہنے والی ہو تو اس کا بچہ بھی بیمار اور روتا پیٹتا رہے گا۔

7- اگر بچہ ماں کا دودھ پینے کے بعد بے تاب ہو کر رونے لگے تو سمجھنا چاہئے کہ ماں کی خوراک میں کوئی ایسا نقص تھا جس سے دودھ کی تاثیر تبدیل ہونے پر بچہ کے پیٹ میں تکلیف ہو رہی ہے اس لئے ہر ماں کو دودھ پلانے کے زمانہ میں اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ ناقص، دیر ہضم اور باسی غذا سے ہمیشہ پرہیز رکھنا چاہئے۔

8- اگر بادی سے ماں کا دودھ خراب ہو جائے تو اس کا ذائقہ کسیلا ہو جاتا ہے، پانی میں ڈالنے سے وہ اس میں حل نہیں ہوتا ہے بلکہ اوپر ہی الگ نیلاہٹ لئے تیرتا رہتا ہے۔

9- اگر صفرا کے غلبہ سے دودھ خراب ہو جائے تو اس کا ذائقہ کڑوا سا ہو جاتا ہے۔ پانی میں ملانے سے پانی کے اوپر زرد دھاریاں لئے دکھائی دیتی ہے۔

10- اگر بلغم کی وجہ سے دودھ خراب ہو جائے تو وہ گاڑھا اور لیس دار ہو جاتا ہے۔

11- بے نقص دودھ کی پہچان یہ ہے کہ اس کا ذائقہ خوشگوار، فرحت بخش اور رنگ سفید ہوتا ہے، نیز پانی ملانے سے یکجان ہو جاتا ہے۔ ناخن پر ایک قطرہ ڈالنے سے ٹھہرا رہتا ہے۔

12- اگر ماں کا دودھ زیادہ ہو اور بچہ سارا دودھ نہ پی سکتا ہو تو ماں کو چاہئے کہ وہ سارا دودھ بچے کو پلانے کی کوشش نہ کرے بلکہ زائد دودھ نکال دیا جائے ورنہ فالتو دودھ نہ صرف خراب ہو کر بچہ کی صحت پر برا اثر ڈالے گا بلکہ ماں کو کئی قسم کے امراض میں مبتلا کر دے گا۔ زائد دودھ نکالتے وقت پستان کو نیم گرم پانی سے دھو کر آہستہ آہستہ دودھ نکالنا چاہئے یا بریسٹ پمپ سے نکالیں اور یہ نکلا ہوا دودھ بچے کو نہ پلایا جائے۔ البتہ آنکھوں اور کانوں کے امراض میں استعمال کریں۔ صاف کیا ہوا سرمہ اس دودھ میں کھرل کرنے سے آنکھوں کے لئے نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ ریم گوش کے لئے عورت کا دودھ نہایت مفید ہے۔

13- اگر ماں کا دودھ کم ہو اور بچہ کی بخوبی پرورش نہ کر سکتی ہو تو ایسی حالت میں دودھ زیادہ کرنے والی دوائیں ماں کو استعمال کروائیں۔ مثلاً زیرہ سفید، مغز خیارین، مغز بادام وغیرہ کی کھیر یا دوسری مناسب دواؤں اور غذاؤں کا استعمال کرایا جائے۔ دودھ چاول بھی اچھی غذا ہے۔

بچوں کو مقررہ وقت پر دودھ پلانا نہایت ضروری ہے، بے وقت اور بار بار دودھ پلانا مناسب نہیں کیونکہ اس طرح یا تو ضرورت سے زیادہ خوراک اس کے پیٹ میں چلی جائے گی یا ضرورت سے کم اور ظاہر ہے کہ دونوں صورتیں بچہ کی نازک طبع کے مخالف ہوں گی۔

بازاری یعنی اوپر کا دودھ: بعض اوقات ماں میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ بچہ اس کے دودھ پر پرورش پا سکے اور باوجود کوشش کرنے کے ایسا کرنے کے نا قابل ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں اوپر کا دودھ پلایا جائے۔ ماں کے دودھ کے بعد دوسری بہترین غذا بکری یا گائے کا دودھ ہے۔ ننھا بچہ خالص دودھ پینے کے قابل نہیں ہوتا اس لئے اس کے دودھ میں

Contents

بہت تھوڑا سا چونے کا پانی ملا لینا چاہئے۔

دودھ میں وہ تمام اجزاء موجود ہیں جو انسان کی پرورش اور صحت کے لئے ضروری ہیں۔ یہ جسم کے پٹھوں اور دوسرے اعضاء کی پرورش کے لئے پروٹین فراہم کرتے ہیں۔ دانتوں اور ہڈیوں کی تکمیل کے لئے چونا بھی مہیا کرتا ہے۔ اس میں 15 فیصدی پروٹین، 48 فیصدی چونا، 32 فیصدی فاسفورس اور 6 فیصدی فولاد ہوتا ہے۔ اگر بچوں کو مناسب مقدار میں نہ دیا جائے تو وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور اُن کی آنکھوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

دودھی۔ ہزار دانی

مختلف نام: اردو دودھی و ہزار دانی۔ بنگالی دودھی۔ ہندی دودھیا، دودھی، دودھل۔ گجراتی، ددھیل بوٹی۔ مرہٹی کگودھتی۔ سنسکرت دگھ ویکا۔ تیلگو پیپال چیو۔ لاطینی یوفوربیا (Euphorbia) اور انگریزی میں سنیک ویڈ (Snake Weed) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی کئی قسمیں ہیں مگر مجموعی طور پر اس کی پہچان یہ ہے کہ جس وقت اس کے پتوں یا شاخوں کو توڑیں اور جدا کریں تو دودھ کی طرح ایک سفید رنگ کی رطوبت نکلے گی۔

دودھی خورد: بعض اسے ہزار دانی بھی کہتے ہیں۔ یہ تقریباً ایک بالشت سے ایک فٹ تک گول چھتے کی طرح زمین پر بچھی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کی پتیاں چھوٹی چھوٹی کنگرہ دار یعنی کنارے کٹے ہوئے سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ ٹہنیاں بہت ہی باریک جن پر خفیف سی سرخی اور گرہ پائی جاتی ہے۔ اوپر سفید رواں ہوتا ہے۔ ہر ایک چھوٹی بڑی ٹہنی کی گرہ دار جڑ میں سے گولائی لئے ہوئے سرخی نما پھول نکلتا ہے جو خوشے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس خوشہ میں سے خشخاش کے دانوں جیسے دانے نکلتے ہیں مگر ان دانوں کی رنگت بسنتی ہوئی ہوتی ہے۔ اسے خشک بوٹی کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

دودھی کلاں: دوسری قسم دودھی کلاں ہے۔ یہ زمین پر پھیلی نہیں ہوتی بلکہ زمین سے ایک بالشت سے زیادہ پودے کی شکل میں بلند ہوتی ہے۔ تیسری قسم مینڈا دودھی، اسے مینڈا سنگھی بھی کہتے ہیں۔ یہ درختوں پر لپٹ جاتی ہے۔ اس کے پھول سفید یا زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ چھوٹی چھتنا اور دودھی، اسے حکیم شریف خاں صاحب مرحوم نے دریافت کیا ہے۔ یہ بھی پودے کی شکل میں ہوتی ہے۔ سب کے فائدے برابر ہیں۔

مزاج: گرم و خشک بدرجہ دوم، بعض سرد و خشک مانتے ہیں۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: فائدہ کے لحاظ سے سب سے بہتر دودھی خورد یعنی ہزار دانی تسلیم کی گئی ہے۔ اس کے بعد دودھی کلاں اور سب

سے بعد مینڈا دودھی۔ دودھی کی تمام اقسام اعصاب کو تحریک دیتی ہیں۔ دوران خون کو تیز کرتی ہیں۔ بواسیری مسے کے لئے دودھی کی روٹی بطور گدی باندھنا بہت مفید ہے۔ تازہ زخم سے خون روکنے کے لئے اس کی گدی بنا کر باندھنا بہت مفید ہے۔

دودھی بوٹی کے آسان و آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

پیٹ کے کیڑے: روئی کا پھایہ دودھی بوٹی میں تر کر کے مقعد میں رکھیں، مفید ہے۔

اینٹھن: دودھی یعنی ہزار دانی کا پانی نچوڑ کر برابر گھی گائے کا ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف روغن باقی رہ جائے تو اس روغن کی مالش کریں۔

داد: داد کی جگہ کھردرے کپڑے سے رگڑ کر مندرجہ بالا روغن دودھی لگائیں۔ بڑے سے بڑا داد جاتا رہتا ہے۔

بواسیر خونی: سفوف دودھی 3 گرام سے 6 گرام ہمراہ شربت انجبار چار تولہ دیں۔ رعاف (نکسیر) اور خونی بواسیر کے لئے مفید ہے۔

سفوف دودھی: پھلی ببول کچی 50 گرام، دودھی خورد، سنگھاڑا خشک، تال مکھانہ، مغز تخم تمر ہندی ہر ایک 30 گرام، سفوف کر کے تین بار برگد کے دودھ میں تر و خشک کر لیں۔ اس دوا کو بقدر 3 گرام صبح و شام ہمراہ دودھ نیم گرم کھلائیں۔ مردانہ امراض کے لئے مفید ہے۔

نمک دودھی: دودھی سالم کے اجزاء کو جلا کر اس کی راکھ پانی میں حل کر کے مقطر کر کے بدستور نمک تیار کریں۔ واضح رہے کہ دودھی خورد میں نمک کی کافی مقدار ہوتی ہے، استسقاء ہر قسم میں ایک رتی نمک مذکور جوارش جالینوس مع سات گرام دواء المسک معتدل جواہر والی 3 گرام میں ملا کر کھلائیں۔

جریان: دودھی بوٹی کی سبز تازہ کونپل روزانہ 10 گرام گھوٹ کر نہار منہ پلائیں۔ ایک ہفتہ میں آرام آ جائے گا۔

پیچش: دودھی خورد تازہ یا خشک 10 گرام لے کر سردائی کی طرح گھوٹ کر مریض کو پلائیں۔ دو تین بار کے استعمال سے ہی فائدہ ہو جائے گا۔ اگر آنتوں میں کوئی مواد رُکا پڑا ہو تو پہلے کوئی ملین دے لیں۔ دوسری صورت میں ملین کی بھی ضرورت نہیں ہے۔۔۔ ڈاکٹر ایم سی کومان لکھتے ہیں کہ میں نے دودھی کے ٹنکچر کو 15 سے 30 بوند کی خوراک میں دمہ و پرانی کھانسی میں استعمال کرایا اور اسے بے حد مفید پایا۔

دودھی بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ سنگجراحت: دودھی خورد، بھنگ، بھتل، برہم ڈنڈی اور آب لہسن کا نغدہ بنا کر 100 گرام نغدہ میں 20 گرام ڈلی سالم سنگجراحت رکھ کر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔

Contents

ایک سے دو رتی بالائی کے ساتھ دیں۔ جریان، جریان خون اور پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے از حد مفید ہے۔

کشتہ قلعی: لوہے کی کڑاہی میں بقدر حاجت قلعی پگھلائیں اور اس پر سفوف دودھی بُر کتے اور لکڑی سے حرکت دیتے جائیں، یہاں تک کہ قلعی راکھ ہو جائے۔ اس راکھ کو دودھی چھوٹی کے پانی میں 21 دن تک کھرل کر کے کوزہ گلی میں رکھ کر گل حکمت کر کے آگ دیں۔ اگر 100 گرام قلعی ہو تو بیس کلو اپلوں کی آگ دیں۔

دو چاول کی مقدار میں بالائی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے اور جریان کا کامیاب علاج ہے۔

کشتہ چاندی: چاندی شدھ کا پترہ بنا کر چھوٹی دودھی کے پانی میں 125 مرتبہ بجھاؤ دیں پھر 250 گرام چھوٹی دودھی کے نغدہ میں رکھ کر گجپٹ کی آگ دیں۔ بعد میں دودھی کے رس میں کھرل کر کے آگ دیں۔

دو چاول کی مقدار میں بالائی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

مقوی اعصاب و دماغ و دل ہے۔ اعضائے رئیسہ کے امراض کو دور کرتا ہے اور دافع خفقان ہے۔

کشتہ تانبہ: تانبہ شدھ کا دس گرام کا پترہ لے کر 250 گرام چھوٹی دودھی کے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے 25 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح دو تین آگ دینے سے نیلگوں رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔

ایک سے دو چاول کی مقدار خوراک میں بالائی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

فوائد: ضعف اعصاب کی وجہ سے جب مردانہ طاقت کم ہو جائے تو یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔ رطوبات فاسدہ و دمویہ کی اصلاح کرتا ہے۔

••••••••••••••••••••

دھتورہ

مختلف نام: اردو دھتورہ- عربی جوز ماثل- بنگالی دھوتورا- سنسکرت دھستورہ- سندھی دھاتوروچریو- لاطینی میں ڈیٹورا (Datura) اور انگریزی میں تھارن ایپل (Thorn Apple) اور ڈیوس ایپل (Devic's Apple) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پودے کی لمبائی $\frac{3}{4}$ فٹ سے پانچ چھ فٹ تک ہوتی ہے اور یہ عام طور پر جھاڑی کی طرح پھیلا ہوتا ہے۔ شاخوں کے سرے پر ایک پتہ اور پھول پیدا ہوتا ہے۔ پھول لگ بھگ پانچ انچ ہوتا ہے اور اس کی شکل گراموفون کے ہارن کی طرح ہوتی ہے۔ پھول کا رنگ سفید یا اودا ہوتا ہے۔ پھول کے خشک ہونے پر پھل کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔ یہ قد میں بڑے اخروٹ کے برابر اور شکل میں جنگلی چوہے سے ملتا ہے۔ اس کی سطح پر بے شمار نوکیلے کانٹے ہوتے ہیں۔ پھل

پک کر پھٹ جاتا ہے تو اس میں سے بیج برآمد ہوتے ہیں۔ بیجوں کا رنگ نسواری اور گہرا بادامی ہوتا ہے اور شکل کے اعتبار سے وہ لال مرچ کے بیج سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ یہ ذائقہ میں معمولی کڑوے ہوتے ہیں اور جب انہیں کچلا جائے تو ان میں سے ایک خاص قسم کی ناگوار قسم کی بو نکلتی ہے۔ پتے باعتبار جسامت مختلف اقسام پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ دندانہ دار ہوتے ہیں لیکن دانے کم اور زیادہ ہونے کے علاوہ ان کی شکل و شباہت میں بھی فرق ہوتا ہے۔ پتوں کا رنگ گہرا سیاہی مائل ہوتا ہے اور ان پر روغن دار روآں اور بال بھی ہوتے ہیں۔ پھول کے لحاظ سے اس کی کئی اقسام ہیں لیکن سیاہ اور سفید پھول والی زیادہ مشہور ہیں۔ بہرکیف پانچ اقسام مشہور ہیں۔

ماڈرن ریسرچ: اس میں دو الکلائیڈ ہوتے ہیں جو ہائیوسائمس اور ایٹروپین کہلاتے ہیں۔ ان دونوں کو ڈیٹورین یا ڈاٹورین بھی کہتے ہیں۔ ان اجزاء کے علاوہ اس میں کسی قدر گوند، رطوبت بیضہ (البیومن) اور 17 فیصدی نخشی مواد ہوتا ہے۔ اس مواد میں 25 فیصدی قلمی شورہ قلمی نکلتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک چوتھے درجہ میں، بعض تیسرے یا دوسرے درجہ میں سرد و خشک مانتے ہیں۔ وید اس کو گرم اور خشک مانتے ہیں اور یہی زیادہ تر مروج ہے۔

مقدار خوراک: بعض معالجین نے دھتورہ کی مقدار خوراک چھ رتی تک لکھ دی ہے جو کہ غلط ہے۔ اس کے پتوں کے سفوف کی خوراک $\frac{1}{4}$ رتی سے $\frac{1}{2}$ رتی اور بیجوں کا سفوف $\frac{1}{4}$ رتی سے ایک رتی کافی ہے۔ چھوٹے بچوں کو اس کا استعمال نہیں کرانا چاہئے۔

فوائد: دھتورہ اور اس کے اجزاء طب یونانی آیورویدک وایلوپیتھک اور ہومیوپیتھک میں مختلف امراض کے لئے بکثرت مستعمل ہیں۔ دھتورہ نیند آور ہے۔ زکام اور نزلہ کو بند کرتا ہے لیکن کمزور آدمیوں کو اس کا استعمال مناسب نہیں ہے۔ دمہ میں اس کے پتوں کو حقہ میں تمباکو کی جگہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد کے لئے دھتورے کے تیل کی مالش بہت مفید ہے۔ اس کے رس کو تیل میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ اس کے بیج چھ رتی سے زیادہ کھانا بشرطیکہ وہ افیون یا چرس کا عادی نہ ہو تو زہریلا اثر پیدا کرتا ہے۔ ایسی حالت میں آلہ قے آور سے معدے کو دھو ڈالیں یا قے کرائیں۔ کپاس کا پودا اس کے زہر کا تریاق ہے۔ پتوں کے مقابلہ میں پتے اور اور بیج کے مقابلہ میں بیج استعمال کریں۔ اس سلسلہ میں زہر کو دور کرنے کے لئے دھتورہ کے اجزاء کے مطابق بیج پنبہ دانہ یا کپاس (روئی) کے پتے یا جڑ پنبہ پانی میں گھس کر ایک پیالہ پلائیں۔ دس گرام ملیٹھی چھیل کر پانی میں جوش دے کر پلائیں۔ دم گھٹنے لگے تو مصنوعی سانس جاری کرائیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں پر مالش کریں۔ غذا چرب و مقوی دیں۔

دھتورہ کے آسان و آزمودہ مجربات درج ذیل ہیں:

نزلہ و زکام: بیج دھتورہ 6 گرام، ریوند چینی 4 گرام، گوند کیکر، سونٹھ ہر ایک دو گرام۔ پیس کر گولیاں بقدر دانہ ماش بنائیں۔ ان گولیوں کو طب یونانی میں "حب شفا" کہتے ہیں نزلہ و زکام کے لئے مفید ہے۔ افیون کی عادت چھوٹ جاتی

ہے۔

پرانے دمہ کے لئے دو گولیاں صبح اور دو گولیاں شام ہمراہ پانی دیں۔

دیگر: دھتورہ کے پتے آک کے پتے، تمباکو کے پتے ہرایک 40 گرام، نمک سنگ 10 گرام، کوٹ کر گولیاں بقدر دانہ ماش تیار کریں۔ ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہے۔ بخار سے پہلے دو گولیاں ہمراہ پانی دیں۔

درد شقیقہ: بیج دھتورہ سیاہ دس گرام، ریوند خطائی 40 گرام، سونٹھ 20 گرام، ہمراہ گوند کیکر گولیاں بقدر سیاہ مرچ بنائیں۔ ایک گولی پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت دیں۔ ایک گولی صبح سورج نکلنے سے پہلے دیں۔ دائمی نزلہ، زکام، درد اعصابہ اور درد شقیقہ کے لئے مفید ہے۔

نمک دھتورہ: دھتورہ کا تمام پودا مع پھول، پھل، جڑ، پتے، اور لکڑی لے کر مٹی سے صاف کر کے سایہ میں خشک کریں۔ پھر اس کو جلا کر اس کی خاکستر کو تین روز پانی میں تر کریں۔ ہر روز دو چار بار کسی لکڑی سے ہلا دیا کریں۔ تین روز کے بعد اوپر سے صاف پانی نتھار کر کڑاہی میں پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر نمک تیار ہے۔ یہ نمک دمہ اور کھانسی کے لئے بہت مفید ہے، بقدر آدھی رتی دن میں دو بار منقیٰ میں ڈال کر استعمال کریں۔ نہایت مفید و مجرب ہے۔

روغن دھتورہ: دھتورہ کے پتوں کو رگڑ کر ان کا خالص پانی نکالیں، اس پانی کے ہمراہ تلوں کا تیل ملا کر آگ پر پکائیں تاکہ پانی جذب ہو کر تیل باقی رہ جائے۔ اس تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ یہ تیل ہر قسم کے جوڑوں کے درد و سوجن کے لئے مفید ہے۔ مقام درد پر نیم گرم مالش کر کے اوپر دھتورہ کے پتے گرم کر کے باندھ دیں۔ اس تیل کی ایک دو بوندیں کان میں گرم کر کے ڈالیں تو کان درد کے لئے مفید ہے۔ خارش پر اس تیل کی مالش کرنیسے خارش کو فائدہ ہوتا ہے۔

خاکستر دھتورہ: دھتورہ کے بڑے بڑے پھل پکے ہوئے اور سبز رنگ کے اندر سے خالی کر کے اس میں جس قدر سما سکے نمک سیاہ کا باریک سفوف بھر دیں۔ اوپر دھاگہ لپیٹ کر برابر کریں۔ اس طرح جس قدر پھل میسر ہوں ان میں نمک سیاہ بھر کر دھاگہ لپیٹ دیں۔ پھر ان سب کو مٹی کے نئے برتن میں بھر کر اوپر سرپوش لگا دیں اور مضبوطی سے گل حکمت کریں۔ پھر بحساب فی پھل ایک سیر اپلوں کی آگ دیں۔ جب آگ سرد ہو جائے، نکال کر خاکستر کو پیس کر رکھ دیں۔ دمہ اور پرانی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ پیٹ کی گیس کو بھی فائدہ مند ہے۔

خوراک: دو رتی سے چار رتی تک شہد میں دیں۔

دمہ: جڑ دھتورہ پانچ گرام باریک کر کے ایک بوتل شراب برانڈی میں رکھیں اور روزانہ ہلا دیا کریں۔ اس کے بعد چھان کر صاف بوتل میں رکھ دیں۔
بلغمی کھانسی اور دمہ کے لئے 10 سے 25 بوند پانی میں ملا کر پلائیں۔ (مسلمانوں کے لئے شراب حرام ہے)

جوڑوں کا درد: روغن دھتورہ، روغن مال کنگنی، روغن تارپین ہرایک دس گرام ملائیں۔ درد چوٹ اور جوڑوں کے درد میں اس تیل کی مالش کریں، آرام آجائے گا۔

ترک افیون: کچلہ شدہ (دودھ گائے سے شدہ کیا ہوا)، بیج دھتورہ شدہ، حرمل، جاوتری ہرایک دس گرام، اجوائن خراسانی، قاقلہ صغار ہرایک سات گرام، جائفل دو گرام۔ پہلے ہر سہ اجزاء کو گائے کے شدہ گھی میں بریاں کریں، بعد باقی اجزاء شہد کے قوام میں ملا کر گولیاں بقدر چھوٹے نخود کے بنائیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ دودھ نیم گرم روزانہ کھلاتے رہیں اور بتدریج افیون کم کرتے جائیں۔

دیگر: بیج دھتورہ سیاہ 30 گرام، سونٹھ بے ریشہ 20 گرام۔ سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ پھر ببول کے گوند دس گرام میں پانی اس قدر ملائیں کہ سفوف گولی بنانے کے قابل ہو جائے۔ افیون کھانے کے وقت ایک گولی نیم گرم دودھ سے کھلائیں۔ چند روز میں افیون کھانے کی عادت نہیں رہے گی۔ اس نسخہ کے استعمال سے افیون فوری چھوٹ جاتی ہے اور کوئی نقصان بھی نہیں ہوتا۔ گولی بقدر نخود خورد بنائیں۔

دھتورہ سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ شنگرف: دھتورہ کے سبز ڈوڈوں کو پتھر کے ہاون دستہ میں کوٹ کر آدھا کلو پانی نکالیں۔ پھر اس پانی سے شنگرف اعلیٰ قسم کا 20 گرام ایک ہفتہ تک کھرل کر کے ٹکیہ بنالیں۔ جب خشک ہو، تب دھتورہ سبز کے پتوں کے ¼ کلو نغدہ کے درمیان کوزہ گلی میں رکھیں اور اس کو گل حکمت کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ شنگرف سفید رنگ کا برآمد ہوگا۔ اگر احتیاط سے آگ نہ دی جائے تو شنگرف اڑ جاتا ہے اس لئے آگ دینے میں خاص احتیاط عمل میں لائیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ دمہ کے لئے از حد مفید ہے۔

خوراک: ½ رتی ہمراہ منقیٰ (دانے نکال کر) یا بالائی دیں۔

دیگر: شنگرف رومی دس گرام کی سالم ڈلی لے کر دھتورہ کے پھل میں داخل کریں۔ اوپر گندم کا آٹا لپیٹ دیں اور اس کو گھی خالص میں بریاں کریں۔ جب آٹے کا رنگ سرخی مائل ہو جائے تو شنگرف کو نکال کر دھتورے کے دوسرے پھل میں یہی عمل کریں۔ اس طرح 100 عدد پھل میں تشویہ دیں۔ اس کے بعد پیس کر شیشی میں رکھ لیں۔ خوراک ایک چاول مکھن میں لپیٹ کر دیں۔ جریان، نزلہ، زکام اور شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

دھتورہ

آج میں "خزائن الادویہ" دیکھ رہا تھا۔ دھتورہ کے افعال اور خواص پر نظر پڑ گئی۔ جناب مولوی محمد نجم الغنی صاحب رام پوری نے نہایت عمدہ طریقہ سے دھتورہ کے افعال و خواص تحریر فرمائے ہیں۔ بے اختیار جی چاہا کہ وہ میں آپ کو بھی سنا

Contents

دوں۔ کیونکہ طبیہ کالج کے مطب میں دھتورہ کی راکھ کو میں سفوف گلو کے ساتھ دیا کرتا تھا۔ ست گلو کے سفوف کی مقدار تو تین گرام ہے۔ ایک رتی یا ایک گرام ست گلو میں ملا کر بخار کی باری روکنے کے لئے دیا کرتا تھا۔ بہت سے مریضوں کو نفع ہو جاتا تھا۔ اس لئے اس کی قدر دل میں تھی مگر حضرت حکیم نجم الغنی صاحب کی تحقیقات سے تو بہت فائدوں کا علم ہو گیا۔ دھتورہ کے پتے، دھتورہ کے بیج، دھتورہ کے پھل، دھتورہ کا مسلم درخت۔ اس کے خواص جو بالتفصیل آپ نے تحریر فرمائے ہیں، بڑی طبیعت خوش ہوئی۔ آمدم برسر مطلب دھتورہ کے چند مرکبات تحریر فرمائے ہیں، وہ میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں۔

1- برگ دھتورہ خشک کر کے پیس کر پانی میں حل کر کے نخودی گولیاں تیار کرلو۔ جو لوگ کمزوری کے شاکی ہیں اُن کو ہدایت کرو کہ ایک گولی دودھ کے ساتھ روزانہ کھائیں، کمزوری کے لئے مفید ہے۔

2- تخم دھتورہ چھ حصہ، ریوند چینی چار حصہ، صمغ عربی ایک حصہ، سونٹھ چار حصہ، سب کو پیس کر موٹھ کے برابر گولیاں تیار کریں۔ ایک گولی صبح کو دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

3- صاحب مفتاح کا طریقہ یہ ہے کہ تخم دھتورہ ایک گرام، ریوند چینی ایک گرام، سونٹھ 3 گرام، رس ادرک میں تین پہر کھرل کریں اور گولیاں بقدر دانہ ماش بنائیں۔

4- تخم دھتورہ، عقرقرحا، لونگ۔ ان سب کو پیس کر بقدر مونگ گولیاں تیار کریں۔ کمزوری کے لئے خاص طور پر مفید ہیں۔

5- **روغن جوز ماثل:** 15 عدد پھلوں کے بیج لے کر پیس کر دس کلو دودھ میں ڈال کر حسب دستور دہی جما کر روغن نکال لیں۔ یہ مکھن شیشی میں محفوظ رکھیں۔ اس کی مالش عضو پر کرتے رہیں۔ نیز دو رتی مکھن پان میں رکھ کر ایک بار کھائیں۔ اس ترکیب سے کمزوری دور ہوگی۔

6- بخار کے لئے برگ دھتورہ ایک عدد، برگ پان ایک عدد، مرچ سیاہ ایک عدد۔ تینوں کو باریک پیس کر اڑد کے برابر گولیاں تیار کریں۔ دن میں دو بار دیں۔

7- دھتورہ کے بیجوں کی راکھ ایک گرام روزانہ کھلانے سے جن لوگوں کو زیادہ پسینہ آنے کی شکایت ہو، وہ رفع ہو جائے گی اور رتی بھر سفوف ست گلو میں ملا کر دورہ سے ایک گھنٹہ پیشتر کھلانے سے دورہ رُک جاتا ہے۔ طبیہ کالج دہلی کے مطب میں میرا یہی طریقہ تھا۔

8- دھتورہ کے پھولوں کا سفوف بنائیں۔ ایک گرام روغن زرد، شہد میں ملا کر چٹانے سے عورت کے حمل رہنے کی اعانت ہوتی ہے۔

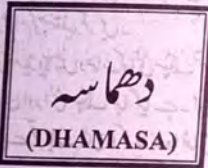
9- پاؤں اور ہتھیلی کے پسینہ سے جو تکلیف ہوتی ہے اس کے لئے دھتورہ کے بیج کا سفوف نصف رتی سے دو رتی تک کھلانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ کم از کم ایک ہفتہ میں آرام آ جاتا ہے۔

10- ست دھتورہ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ دھتورہ کے بیج 50 گرام لے کر کھولتے ہوئے پانی میں جو تقریباً آدھا کلو ہو، ڈال کر آگ پر چار گھنٹہ تک رکھیں۔ پھر پانی سے نکال کر پتھر کے کھرل میں باریک کر کے پھر اسی پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تب چھان کر رکھ لیں۔ خشک ہونے پر یہی ست کہلاتا ہے۔ اس کی خوراک ایک

چاول سے چار چاول تک ہے۔

11- روغن دھتورہ: دھتورہ کا پھل چھیل کر ایک ہانڈی جس کے پیندے میں سوراخ ہوں، رکھ کر گل حکمت کر کے نیچے پیالہ رکھ دیں، اوپر سے آنچ دیں۔ روغن نکل کر پیالہ میں جمع ہوگا۔ جب طبیہ کالج میں کریکا روغن نکالا جاتا تھا جو روغن میر صاحب کے نام سے مشہور تھا اور جس سے بواسیر کے مسے جلد تحلیل ہو جاتے تھے۔ اسی طریقہ سے اس کا تیل نکالا جائے، یہ روغن عجیب تاثیر رکھتا ہے۔ جن لوگوں کو سرعت کی شکایت ہو اس کو اس کے پیر کے تلوؤں پر لگا کر اس کو چکنا کر لیں۔ آج کل بہت مریض تمہارے پاس آئیں گے۔ جو جریان اور سرعت کے شاکی ہوں گے۔ ان کے لئے یہ خاص ترکیب میں بتاتا ہوں۔ یہ ہمارے مطبِ خاص کی دوا ہے۔ اسے تیار کر لیں۔
دھتورہ کے بیج اور مرچ سیاہ ہم وزن لے کر خوب باریک پیس کر بقدر مرچ سیاہ گولیاں تیار کر لیں اور چاندی کے ورق لگا کر محفوظ رکھو۔ ایک گولی صبح کو شیرہ بادیان کے ساتھ کھلائیں۔ سونف 12 گرام لے کر پانی میں خوب پیس کر جس قدر تم حل کر سکو اچھی طرح شیرہ نکال کر کم از کم 250 گرام یہ ملا دو۔ حکیم نجم الغنی فرماتے ہیں، سات روز میں شفا ہو جائے گی اور 21 روز کھلانے سے مرض کتنا ہی پرانا ہو، دور ہو جائے گا۔ ترشی و بادی اشیاء سے پرہیز ضروری ہے۔ اس کے بیجوں کا تریاق کپاس کے پھول ہیں، پتوں اور جڑ کا تریاق کپاس کے پتے اور جڑ ہیں۔ نیز مصلح اس کا دودھ، مکھن، سونف، کالی مرچ اور شہد ہے۔ چونکہ یہ ایک زہریلی چیز ہے، زیادہ مقدار تنفس پر اثر ڈالتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں، آدمی دیوانہ ہو جاتا ہے، بہت احتیاط سے بہت کم مقدار میں استعمال کریں۔ بیج ہمیشہ شدھ کر کے لیں۔

(از جناب امام طب حکیم مولوی فرید احمد عباسی)

•••••••••••••••••

دھماسہ
(DHAMASA)

مختلف نام: مشہور نام دھماسہ- ہندی دھماسہ، دھماہہ- سندھی ڈامو یا ڈاماہو- عربی شوکتہ البیضاء- بنگالی دارالبحا- گجراتی دھماسو- لاطینی فارگونیا ارے بیکا (Fagonia Ara Bica)-

شناخت: بعض لوگ اسے جوانسہ کی قسم مانتے ہیں لیکن فی الحقیقت یہ اس سے علیحدہ چیز ہے۔ دُھمانسہ بالخصوص ریتلی زمین میں پیدا ہوتا ہے اور ریت پر بچھا ہوتا ہے۔ پتے باریک اور باقی تمام کانٹے ہی کانٹے ہوتے ہیں۔ یہ بالشت دو بالشت تک پھیلتا ہے۔ اس کے کانٹوں کے ساتھ چھوٹے چھوٹے ڈوڈے بہت لگتے ہیں جن کی شکل (ΦO) یہ ہوتی ہے۔ مزا چرپرا، کھاری، کڑوا، کھٹا، میٹھا اور کسیلا ہوتا ہے۔ اس کے پھول سرخی مائل کاسنی رنگ کے ہوتے ہیں۔ بھارت اور پاکستان میں ہر جگہ بکثرت پیدا ہوتا ہے۔

Contents

فوائد: یہ بہت کثیر النفع بوٹی ہے اور اکثر امراض میں استعمال کی جاتی ہے اور اب تو اسے سرطان (کینسر) کی بیماری کے لئے شافی قرار دیا گیا ہے اور جس طرح سرطان کے لئے بھارت و دیگر ممالک میں بن گکڑی اور دارچینی کو مفید قرار دیا گیا ہے اسی طرح پاکستان میں دھماسہ کو کینسر کا شافی علاج قرار دیا گیا ہے۔

کینسر/سرطان کا علاج دھماسہ

ہزاروں افراد پر تجربہ کرنے کے بعد سرطان پر دھماسہ کی حیرت انگیز کامیابی کا خاطر خواہ نتیجہ نکلا ہے۔ دھماسہ جسے سندھ میں ڈامو کے نام سے پکارا جاتا ہے اور ہر جگہ دستیاب ہے، پیس کر بنائی جاتی ہے۔ روزانہ تقریباً دو تولے ہرے یا خشک پودے کو پیس کر اور اس کا رس دو ہفتہ تک مریض کو پلانے سے حیرت انگیز نتائج نکلے ہیں۔ ٹھٹھہ میں پی، ڈبلیو، ڈی، بی اینڈ آر کے اوورسیر منور احمد بلوچ کی والدہ کے حلق میں کینسر کو ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دیا لیکن اس دوا کے پلانے سے اللہ تعالیٰ نے انہیں شفا دی اور کئی سال سے وہ بالکل تندرست ہیں۔ حیدرآباد (پاکستان) میں لطیف آباد یونین کمیٹی کے ایک ممبر چودھری علی حسین کی والدہ کے پیٹ میں تکلیف تھی۔ لیاقت میڈیکل ہسپتال میں ان کا آپریشن کیا گیا لیکن ڈاکٹروں نے غیر متفقہ طور پر سرطان تجویز کر کے لاعلاج قرار دیا لیکن اس مفت کی دوا کے استعمال سے وہ بالکل ٹھیک ہو گئیں۔

چنیوٹ میں نور محمد کی بیوی کو بھی ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دے کر علاج بند کر دیا لیکن دھماسہ (ہندوستانی و پاکستانی جڑی بوٹی) کے استعمال سے آج کل وہ بالکل تندرست و توانا ہیں۔

غرضیکہ بے شمار مریضوں پر اس دوا کو استعمال کیا گیا اور خاطر خواہ نتائج برآمد ہوئے۔ ضرورت ہے کہ ملک کے اعلیٰ ترین اطباء اور ڈاکٹر اس طرف توجہ دیں اور اپنی تحقیق و تجربہ سے سرطان جیسے موذی مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے اس حقیر پودے کی صلاحیتوں کا جائزہ لیں اور عوام کو مستفید کریں۔

ڈاکٹر ندکارنی نے اپنے انڈین میٹریا میڈیکا میں دھماسہ کو انٹی سپٹک تسلیم کیا ہے۔ علاوہ ازیں تمام قدیم آیورویدک اور طبی کتب میں بھی اسے زبردست مصفیٔ خون اور انٹی سپٹک کہا گیا ہے۔ ان حالات میں ہم بھی سرطان کے لئے دھماسہ کی کامیابی سے انکار نہیں کر سکتے۔ اہل طب اسے تجربات میں لا کر فائدہ اٹھائیں۔ اس کی عام مقدار خوراک 3 سے $4\frac{1}{2}$ ماشہ تک ہے۔

ذیل میں دھماسہ بوٹی کے مجربات درج کئے جاتے ہیں۔

امراض جگر: یہ مقوی جگر ہے۔ امراض معدہ میں اس کا فائدہ مسلم ہے۔ اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے اور استسقاء کے استعمال میں مفید ہے۔

کھانسی: دھماسہ چار ماشہ، صاف پانی دس تولہ میں جوش دے کر چھان کر ایک تولہ شہد ملا کر پلائیں۔ کھانسی اور دمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

اسہال: اسے ہم وزن مویز کے ساتھ جوش دے کر پینے سے اسہال بند ہو جاتے ہیں۔ اس کا خیساندہ یا جوشاندہ

اسہال صفراوی کے لئے مفید ہے۔ تین ماشہ دھماسہ و تین ماشہ مویز کا استعمال کیا جائے۔

فسادِ خون: اس کا پورا پودا (شاخ، کانٹے وغیرہ) جب کہ وہ سبز ہو، سایہ میں خشک کر کے باریک پیس لیں۔ جب بچہ پیدا ہو تو اُس کو غسل دینے والے پانی میں یہ سفوف ایک تولہ ڈال کر جوش دیں۔ اس سے بچہ کو غسل دیں اور شہد کے ہمراہ اس کی گولیاں بقدر نخود بنا کر بچہ کی ماں کو ایک گولی روزانہ کھلائیں۔ بہت جگہ تجربہ ہو چکا ہے۔ اللہ کے کرم سے بچہ چیچک سے محفوظ رہتا ہے۔ اکتالیس روز کے بعد ہر ماہ میں سات دن ایک گولی بقدر دانہ جوار بچہ کو دودھ میں حل کر کے پلائیں۔ ایک سال یہ عمل جاری رکھیں۔ اللہ تعالیٰ کی عنایت سے بچہ چیچک سے محفوظ رہتا ہے۔ کئی گھروں میں یہ نسخہ خاندانی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

دھماسہ بوٹی سے حمل کی حفاظت

اگر حاملہ کو حمل کے دنوں میں ہر روز بقدر نخود شہد و دھماسہ سے تیار کی گئی گولی نگلوایا کریں تو بچہ اور ماں دونوں جلدی امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ نسخہ بھی خاندانی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اسقاط: دھماسہ، شاہترہ ہم وزن باریک پیس کر گولیاں بقدر نخود بنا لیں۔ یہ گولیاں زبردست مصفیٔ خون ہونے کے علاوہ اگر حاملہ ایام حمل میں ایک گولی روزانہ کھاتی رہے تو اس کا بچہ اٹھراہ کے عارضہ سے محفوظ رہتا ہے۔ قبل از وقت اسقاط نہیں ہوتا۔ بچہ تندرست اور مضبوط پیدا ہوتا ہے۔

شربت دھماسہ: دھماسہ، گورکھ پان ہر ایک بیس تولہ کو دو سیر پانی میں جوش دے کر صاف کریں اور تین پاؤ مصری ملا کر قوام بنائیں۔

خوراک: دو تولہ صبح و شام ہمراہ عرق مکو دیں۔
کمزوریٔ جگر، یرقان، استسقاء سوالقنیہ کے لئے مفید ہے۔

فسادِ خون: خون شدھ (صاف) کرنے کے لئے مفید ہے، دھماسہ بیس تولہ، ریوند چینی دس تولہ، مرچ سیاہ دو تولہ، سفوف بنائیں، خوراک چار ماشہ ہمراہ پانی۔ پھوڑے، پھنسی اور داد، چنبل کے لئے مفید ہے۔

پھوڑے: دھماسہ کو پیس کر دنبل پر باندھنے سے پھوڑوں کو آرام آ جاتا ہے۔

دھماسہ بوٹی کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ گئو دنتی: گئو دنتی کو کسی برتن میں رکھ کر بہت سے اُپلوں کی آگ میں شگفتہ کر لیں۔ پھر اس کو پیس کر دھماسہ بوٹی کے رس میں تین دن کھرل کرتے رہیں اور ٹکیہ بنا کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد اسے دھماسہ کے ایک پاؤ نغدہ میں گل حکمت کر کے بیس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل تین بار کریں، گئو دنتی کا بڑھیا کشتہ تیار ہوگا، پیس کر رکھ لیں۔

Contents

موسمی بخاروں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ خوراک ایک رتی سے دو رتی قبل از نوبت کھلائیں۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔

کشتہ قلعی: دھماسہ بہت باریک پسا ہوا لے کر اس میں سے نصف ایک ٹاٹ کے کپڑے پر بچھائیں۔ اس کی تہہ ادھ اُنگل برابر موٹی ہو۔ اس پر قلعی مصفیٰ (شدھ) کے چھوٹے چھوٹے باریک ریزے ایک تولہ علیحدہ چن دیں۔ اوپر باقی نصف سفوف رکھ دیں اور ٹاٹ کو لپیٹ کر اس کے اوپر سیر بھر پرانے کپڑے لپیٹیں اور چار سیر اپلوں کے درمیان محفوظ مقام پر آگ دیں۔ جب سرد ہو نکال لیں۔ قلعی کشتہ ہوگی۔

فوائد: پیشاب کی سوزش، جریان اور صفراوی بخاروں کے لئے مفید ہے۔ خوراک آدھی رتی سے ایک رتی تک مکھن کے ساتھ کھائیں۔

کشتہ عقیق: عقیق سرخ کو آگ میں گرم کریں اور دھماسہ کے تازہ رس میں یہاں تک سرد کریں کہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے۔ پیس کر دھماسہ کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل سات بار کریں۔ عقیق کا بہترین کشتہ تیار ہوگا۔

فوائد: خونی پیشاب، خونی دست، کثرت ایام، خونی قے، پھیپھڑے سے خون آنا وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ معدہ اور جگر کی تقویت کے لئے بہت مفید ہے۔

کشتہ سنگ جراحت: سنگ جراحت 50 گرام، سرمہ سفید 50 گرام۔ دونوں کو سالم دھماسہ کے ½ کلو نغدہ باریک کے درمیان مٹی کے بوتے میں رکھ کر گل حکمت کریں اور 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ جب سرد ہو، نکال لیں اور دونوں ادویہ کو پیس کر خشک کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ہر قسم کے خون بہنے، جیسے نکسیر، خونی پیشاب، خونی بواسیر کے لئے مفید ہے۔

خوراک: دو رتی بالائی میں دیں۔

ر

راج دھوپ - لوبان

مقام پیدائش: جاوا، سماٹرا، تھائی لینڈ، ملائیشیا وغیرہ میں پیدا ہوتا ہے اور بھاری مقدار میں ہندوستان میں کھپت ہوتا ہے۔

مختلف نام: اردو، ہندی راج دھوپ، لوبان - عربی عصبی لوبان (عصارہ ضرو) - فارسی حسن لُبہ - سنسکرت عود، دیو دھوپ، شیام دھوپ - بنگالی لبان - گجراتی کوڑیو لوبھان - مراٹھی عود - لاطینی میں سٹریکس بنزوئن (Styrax Benzoin) اور انگریزی میں بنزوئن ٹری (Benzoin Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک کانٹے دار بڑا درخت ہوتا ہے جس کی شکل لگ بھگ بلوط کے درخت کی طرح ہوتی ہے۔ اس کے کانٹے و پتے جب پک جاتے ہیں تو لال ہو جاتے ہیں۔ اس کا تنا موٹا ہوتا ہے اور پتے املی کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔

Contents

اس کی لکڑی ہلکی اور جلد ٹوٹنے والی ہوتی ہے اس کا پھل گول اور لال رنگ کا ہوتا ہے۔ پتے اوپر کی طرف سبز رنگ کے اور ملائم روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول کی صورت لمبی اور کٹوری کی طرح ہوتی ہے اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ بیج ایک ایک ہوتا ہے۔ موسم سرما کے آخر میں پھول اور دوسرے سال موسم سرما میں پھل ہوتے ہیں۔

راج دھوپ یا لوبان اس درخت کی چھال میں چیرا دینے سے حاصل ہوتا ہے اور ہوا لگنے سے جم جاتا ہے۔ یہ ان درختوں کے عصارہ سے بھی حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ آنسوؤں کی شکل کے دانے اور ڈلیاں جو رال دار مادے کے ذریعہ آپس میں چپاں ہوتے ہیں، ملتے ہیں۔ ان کا رنگ باہر سے بھورا لالی لئے ہوئے یا پیلا ہوتا ہے اور اندر سے دودھ کی طرح سفید ہوتا ہے۔

جو لوبان جاوا یا سماٹرا سے آتا ہے وہ داغ دار ہوتا ہے اور اس کے دانے آنسو کی طرح ہوتے ہیں اور بوسلارس (میو سائلہ) گوند کی طرح ہوتی ہے اور اسے ہی کوڑیا لوبان کہتے ہیں لیکن تھائی لینڈی لوبان کے ڈلے لال رنگ لئے ہوئے بھورے ہوتے ہیں اور اس کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں اور اس کی بو ونیلا کی طرح ہوتی ہے۔ حکیم، وید کوڑیا لوبان کو ہی ترجیح دیتے ہیں لیکن ماڈرن ایلوپیتھک طب والے تھائی لینڈی لوبان کو ہی ادویات میں استعمال کرتے ہیں کیونکہ اس میں ملاوٹ نہیں ہوتی۔ لوبان کا رنگ باہر سے پیلا یا بھورا سرخی مائل اور توڑنے پر اندر سے سفید ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں لوبانامل 12 سے 20 فیصدی، دال چینامل کم مقدار میں اور رونی لن یہ تین رال اور تیل ملے اجزاء ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: دو رتی سے تین رتی۔ جوہر لوبان ½ سے ایک رتی تک بالائی میں ملا کر دیں۔

فوائد: دافع تعفن و بخار، بلغم نکالنے والا اور مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔ بلغم نکالنے والا ہونے کی وجہ سے اسے بلغمی کھانسی اور دمہ میں استعمال کراتے ہیں۔ کوڑیا لوبان ہمراہ شربت کھلانے سے پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ اس کو مرہموں میں ملایا جاتا ہے جس سے عرصہ تک رکھے رہنے سے بھی مرہم خراب نہیں ہوتے۔ اس کی لکڑی کا سفوف بنا کر بہتے خون پر برکنے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ اس کا تیل پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ جسم کے دردوں، لقوہ، فالج، جوڑوں کے درد کو بھی مفید ہے۔ لوبان کا جوہر دمہ و مردانہ کمزوری میں بالائی میں دیتے ہیں۔ سردی کے موسم میں یہ صحت کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ پھوڑوں کو صاف کرنے والا ہے اور پیشاب لاتا ہے۔ بہت گاڑھا و بدبودار بلغم اور سانس کے امراض کو دور کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کی سب تکالیف میں مفید ہے۔ دق و دمہ میں اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی کی سوجن کو بھی دور کرتا ہے۔ لوبان کا عرق تازہ زخم پر لگانے سے خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ پھوڑے، زخم، بھگندر، کنٹھ مالا اور خطرناک پھوڑوں پر بہت ہی جلدی فائدہ دکھاتا ہے۔ تمام جلدی امراض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

راج دھوپ-لوبان کے آسان و آزمودہ مجربات

گہرے زخم: لوبان 2 گرام، گھیکوار کا رس 5 گرام، سپرٹ ریکٹی فائیڈ 5 گرام۔ سب کو ملا لیں۔ زخم پر پھریری سے لگائیں۔ آرام آ جائے گا۔

ہوا کی خرابی: ہوا صاف کرنے کے لئے لوبان کا دھوپ و اگربتی اپنے گھروں میں سب لوگ جلاتے ہیں اور پوجا کی جگہوں پر بھی اگربتی و دھوپ جلاتے ہیں۔ لگ بھگ ہر دھوپ و اگربتی میں لوبان شامل ہوتا ہے۔ اگربتی و دھوپ سازی و دیگر گھریلو صنعتوں کے لئے "نئے روزگار" کتاب دیکھیں، جسے "ملک بک ڈپو لاہور" سے خرید سکتے ہیں۔

جادو ٹونے سے چھٹکارا: جلتے کوئلوں پر لوبان کا سفوف ڈال کر مکان میں دھونی دینے سے جادو ٹونے سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

عرق راج دھوپ (لوبان): لوبان 100 گرام، شلارس 100 گرام، ایلوا (مصبر) شدھ 24 گرام، ریکٹی فائیڈ سپرٹ 1200 گرام۔ ان سب ادویات کو ملا کر رکھیں۔ دو تین دن بعد اسے صاف کپڑے سے چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ 5 گرام اس عرق کو بادام 5 گرام و گوند کیکر 2 گرام کے سفوف کے ساتھ پانی میں گھوٹ کر دینے سے سانس کی نالی کی سوجن میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ تازہ زخم پر اس عرق کو فوراً لگا دینے سے خون کا بہنا فوراً بند ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پرانے زخم، بھگندر، کنٹھ مالا اور ناسور پر اس عرق کو پھریری سے لگانے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

جوہر لوبان: لوبان 50 گرام کو باریک کر کے مٹی کے کورے پیالے یا ہنڈیا میں ڈال کر ایک دوسرا پیالہ یا ہنڈیا اس کے اوپر رکھیں۔ دونوں پیالوں کے کنارے گھس کر ہموار کر لئے گئے ہوں تا کہ برابر مل جائیں۔ پھر کنارے پر ملتانی مٹی یا چکنی مٹی میں کپڑ التھیڑ کر لپیٹ دیں۔ جب کپڑا خشک ہو جائے تو چولہے پر رکھ کر نیچے موٹی بتی کا چراغ جلائیں یا بیری کی پتلی لکڑیوں سے نرم آگ دیں اور بالائی پیالہ پر کسی کھدر کے کپڑے کو چار تہہ کر کے اور پانی میں بھگو کر رکھیں اور اس کو بار بار تر کرتے رہیں۔ خشک نہ ہونے دیں۔ دو گھنٹہ تک آگ دینے سے جوہر اڑ کر اوپر کے پیالے میں سردی پہنچنے سے جم جائے گا۔ جب پیالے سے سرد ہو جائیں تو آہستہ کھول کر جوہر اتار لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ اسے ہی جوہر یا ست لوبان کہتے ہیں۔

خوراک: آدھی رتی شہد یا بالائی میں دیں۔ پرانے سے پرانے دمہ اور کھانسی کے لئے بہت ہی مفید ہے۔
"سنکھیا، رسکپور وغیرہ کا جوہر بھی اسی طرح حاصل کیا جاتا ہے لیکن انکوریکٹی فائیڈ سپرٹ میں اچھی طرح حل کر کے مٹی کے پیالوں میں بند کر کے کیا جاتا ہے اور اوپر سے کپڑے کی چار تہہ بھگو کر رکھی جاتی ہے۔"
(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

روغن لوبان خاص: کوڑیا لوبان 50 گرام، دارچینی، لونگ، جائفل، جاوتری، اجوائن ہر ایک 3 گرام۔ ان

Contents

سب کو جوکوب کر کے پتال جنتر کے ذریعے تیل نکالیں۔ پیالے میں دو قسم کا تیل معلوم ہوگا اوپر والا تیل پتلا اور نیچے والا گاڑھا۔ دونوں کو علیحدہ علیحدہ رکھیں۔

ترکیب استعمال: اوپر والا تیل بیرونی طور پر پھریری سے کنپٹی اور پیشانی پر لگانے کے کام آتا ہے۔ نیچے والا گاڑھا تیل لوبان کا تیل ہے، اسے ایک سینک پان وغیرہ پر لگا کر کھلائیں۔

فوائد: پتلا تیل دردِ سر میں لگانے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے اور نیچے والا تیل کھانسی، زکام، دمہ اور مردانہ کمزوری اور وجع المفاصل میں نافع ہے۔

••••••••••••••••••••

راج ماش-لوبیا

مختلف نام: مشہور نام لوبیا- سنسکرت راج ماش، مہاماش- ہندی لوبیا- مرہٹی چبلیا- فارسی لوبیا- عربی فریقہ- گجراتی چونلا- مارواڑی چنولا- پنجابی لوبیا، روانہہ- سندھی چونرا- بنگالی وردی کلائے اور انگریزی میں چائے نیز ڈولی کاس (Chinees Dolicas) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بیل دار بوٹی کی پھلیاں ہیں جو باقلا کی پھلی سے لمبی ہوتی ہے۔ جن کے اندر سے مٹر کی طرح دانے نکلتے ہیں۔ پتے چوڑے اور نوکدار ہوتے ہیں۔ ذائقہ پھیکا اور رنگ پیلا ہوتا ہے۔

اس کی پھلیاں پاک و ہند میں جون سے دسمبر تک آسانی سے تمام سبزی فروشوں کی دکان پر مل جاتی ہیں۔ اس کا پودا چھوٹا سا ہوتا ہے۔ پھلیاں 3 سے 4 انچ تک لمبی اور ¼ انچ تک موٹی و گول ہوتی ہیں۔

ہمارے ملک میں سفید دانے والی پھلیوں کی پیداوار بہت ہی زیادہ ہے اور مختلف طریقوں سے اسے استعمال میں لاتے ہیں۔

مزاج: پہلے درجہ میں گرم، دوسرے درجہ میں تر۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 15 گرام تک۔

فوائد: پھلیوں کے بیج نکال کر ان کی دال پکا کر کھاتے ہیں۔ اس کا جوشاندہ بنا کر بندش پیشاب و ایام کی رکاوٹ میں پلاتے ہیں۔ چہرہ کی رنگت نکھارنے کے لئے اور ورموں کو دور کرنے کے لئے اس کا لیپ کیا جاتا ہے۔

ماہرین طب نے لکھا ہے کہ لوبیا میں گوشت سے زائد پروٹین ہوتے ہیں۔ گوشت سے کم قیمت والی اس پھلی میں انسانی جسم کو موٹا کرنے اور طاقت بخشنے والے اجزاء یعنی 22 فیصدی پروٹین ہوتے ہیں۔ یہ ریشے دار سبزی قبض کشا ہے۔ اس میں 3 فیصد معدنی نمکیات، 57 فیصد نشاستہ دار اجزاء، 7½ فیصد فولادی اجزاء، چونا اور فاسفورس بھی شامل ہے۔ بدن کی پرورش کے لئے اس

میں وٹامن اے کی بھاری مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی 25 گرام پھلی سے انسانی جسم کو اپنی صحت اور قوت بحال رکھنے کے لئے 91 حرارے بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ ویسے گوشت میں 'پروٹین' یعنی گوشت بنانے والے اجزاء 17 سے 19 فیصد ہی ہوتے ہیں۔ جبکہ اس گوشت سے کہیں کم قیمت، اس سبزی میں یہ اجزاء 22 فیصدی مل جاتے ہیں۔
دیگر سبزیوں میں جیسے گانٹھ گوبھی، پھول گوبھی، بند گوبھی میں 8-9 حرارے، گاجر میں 16، میتھی 27، پالک میں 9، چقندر میں 18 حرارے ہوتے ہیں مگر اس معمولی سبزی سے 91 حرارے انسانی بدن کو ملتے ہیں۔
قدرت نے افزائش کے لئے وٹامن ای (E) کی مقدار بھی اس پھلی میں بدرجہ اُتم بھر دی ہے۔
آج کل لوگ سلاد بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ یہاں تک کہ دعوتوں اور پارٹیوں میں سلاد کھانے اور طرح طرح کے سلاد تیار کرنے کا فیشن سا ہو گیا ہے۔ ذرا غور کیجئے کہ اس سلاد میں 7 حرارے ہوتے ہیں لیکن اس سلاد میں لوبیا کی ہری پھلیوں کو شامل کر دیا جائے تو 98 حرارے ہو جاتے ہیں۔
کچھ لوگ لوبیا کے پتوں کو بھی سلاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں، 50 گرام لوبیا کے دانے، گیہوں کی ایک روٹی کے برابر غذائیت رکھتے ہیں۔
لوبیا کسی قدر دیر ہضم ہے۔ عام حالات میں انسانی معدہ کو لوبیا ہضم کرنے میں تین چار گھنٹے لگ جاتے ہیں مگر جسمانی محنت کرنے والوں کے لئے لوبیا بہترین اور قوت بخش غذا ہے۔ جن لوگوں کی کمر میں اکثر درد رہتا ہے۔ ان کے لئے لوبیا بھرپور غذا کے ساتھ کمر مضبوط کرنے کے لئے بہترین دوا بھی ہے۔
جن بچے والی عورتوں کو دودھ کم اترتا ہے اور ان کا بچہ بھوکا رہ جاتا ہے انہیں چاہئے کہ دس گرام تک لوبیا کے دانے، دس گرام سونف اور بیج نکالے ہوئے تین منقیٰ پیالی بھر پانی میں رات کو بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اسی پانی میں پیس کر، کھانڈ ملا کر پئیں، دودھ کی مقدار کافی بڑھ جائے گی۔
اس کے علاوہ 20 گرام لوبیا کے بیج، 20 گرام خربوزہ کے بیجوں کے مغز اور سات دانے منقیٰ (بیج نکال کر) لیں۔ ایک پیالی پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح مسل کر چھان کر پی لیں۔ دوبارہ اسی پھوکس میں مزید پانی ڈال کر رکھ دیں اور شام کو اچھی طرح مسل کر جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ جن خواتین کو ماہانہ ایام میں درد محسوس ہوتا ہے یا بے قاعدگی رہتی ہے ان کے لئے یہ نسخہ مفید اور مجرب ہے۔ یہ نسخہ ایام شروع ہونے سے چار دن پہلے شروع کر دیں اور شروع ہونے کے ایک دن بعد تک جاری رکھیں۔

••••••••••••••••••••

راسنا

مختلف نام: ہندی راسنا، راشنا، رائے سن- سنسکرت راسنا، یکت رسا، رسنا، رسا- مراٹھی راسن، راسنا- گجراتی راسنو، راسنا- کاشمیری راسن- بنگالی راسنا- بہاری راسنا، رچنا- راجستھانی رائے سن، راسنا- تیلگو راسنا- عربی راسن-

Contents

فارسی راسن، رسن - اردو راسن - رسن، راوسن - لاطینی پلوچیا لینس اولیٹا (Pluchea Lanceolata) اور انگریزی میں انڈین گراؤنڈ سل (Indian Ground Sel) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ بوٹی (پودا) پنجاب، ہریانہ، جموں، کشمیر، یوپی، دہلی، بہار، گجرات، کاٹھیہ واڑ اور راجپوتانہ میں خودرو ملتی ہے۔ پڑوسی ممالک میں بھی ملتی ہے۔

شناخت: یہ ایک بوٹی ہے جس کی اونچائی تین فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے دو سے اڑھائی انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول سبزی مائل زرد یا نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان پھولوں کے کنارے سفید ہوتے ہیں اور ان پھولوں پر گلابی لکیروں کے نقش و نگار ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ کڑوی اور خوشبودار ہوتی ہے۔

فوائد: اس کی جڑوں کو راسنا کہا جاتا ہے لیکن بازار میں ان جڑوں میں عام طور پر دوسری بوٹیوں کی جڑوں کو ملا کر فروخت کیا جاتا ہے۔ گنٹھیا اور بادی امراض میں مفید ہے۔ گنٹھیا کے ورموں پر مالش کے لئے جو تیل بنائے جاتے ہیں ان میں راسنا کا استعمال ضرور کیا جاتا ہے۔ اس کا رس کان میں ٹپکانے سے کان درد کو آرام ملتا ہے۔ عام طور پر راسنا کے پتے ہی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

راسنا کے آسان و آزمودہ مجربات

راسناستپک کواتھ: راسنا، گوکھرو، جڑ ارنڈ، گودا املتاس، گلو، اِٹ سٹ، دیودار برابر وزن لے کر جوکوب کریں۔ 20 گرام سے 40 گرام کا جوشاندہ بنا کر چھان کر دیں۔ درد کمر، جوڑوں کے درد (گٹھیا) اور ہر قسم کے دردوں کے لئے مفید ہے۔

مہاراسنا آدی کواتھ: راسنا دو حصہ، دھمانسہ، کھرینٹی، جڑ ارنڈ، کچور، دیودار، وچ، سونٹھ، ہرڑ، چب، ناگرموتھا، اِٹ سٹ، گلو، بدھارا، سونف، گوکھرو، اسگندھ، اتیس، گودا املتاس، ستاور، مگھاں، دھنیا، پیابانسہ، کنڈیاری خورد، کنڈیاری کلاں برابر وزن، 20 گرام سے 40 گرام کا جوشاندہ بنا کر دیں۔ ریگن، لقوہ، گنٹھیا، جسم میں کپکپی، رعشہ، ادھرنگ، کسی انگ کے مارے جانے اور اولاد کی آرزو کے لئے مفید کواتھ ہے۔

دشمول ارشٹ (شارنگدھر): شالپرنی، پرشٹ پرنی، ہر دو کٹائی، چھال بل، گوکھرو، کمبھاری، پاڈھل، ارنی، شوناک، (یہ دسوں ادویات دشمول کہلاتی ہیں) یہ ہر ایک 250-250 گرام، چترا، پوکھرمول ہر ایک $1\frac{1}{4}$ کلو، لودھ، گلو ایک ایک کلو، آملہ 640 گرام، دھمانسہ 480 گرام اور چھال کھیر، وجے سار، چھلکا ہرڑ ہر ایک 320 گرام، کٹھ، مجیٹھ، دیودار، بابرنگ، ملیٹھی (چھلی ہوئی) بھرنگی، کتھا، چھلکا بہیڑہ، چوبہ، اِٹ سٹ، جٹا بانسی، پرینگو، اننت مول، زیرہ سیاہ، نسوت، کچور، رینوکا، راسنا، پیپل، سپاری، ہلدی، سونف، پدماکھ، ناگ کیسر، ناگرموتھا، اندر جو، سونٹھ، رشبک، میدہ، مہامیدہ، گکولی، کھیر گکولی، ردھی، وردھی، جیوک ہر ایک 80-80 گرام۔

تمام ادویات کو موٹا موٹا کوٹ کر 120 کلو پانی میں پکائیں۔ جب پانی 30 کلو باقی رہے، تب اتار کر چھان لیں۔ منقیٰ $3\frac{1}{2}$ کلو کو 13 کلو پانی میں پکائیں۔ جب پانی $9\frac{1}{2}$ کلو کے قریب باقی رہے تو اتار کر چھان لیں اور پہلے کاڑھے میں شامل کر کے ساتھ ہی گڑ 20 کلو اور شہد $1\frac{1}{2}$ کلو ملا دیں اور مندرجہ ذیل مفردات بھی سفوف کر کے داخل کریں۔ پھول دھاوا $1\frac{1}{2}$ کلو، سرد چینی، نیتر بالا، صندل سفید، پپلی، جائفل، لونگ، دارچینی، الائچی خورد، تیزپات، ناگ کیسر ہر ایک 80-80 گرام، کستوری خالص 3 گرام۔

جب ارشٹ تیار ہو جائے تو نرملی کے بیجوں کا سفوف ملائیں تاکہ گاد تہہ نشین ہو کر صاف ارشٹ نتھر آئے۔

خوراک: 10 سے 20 گرام، برابر پانی ملا کر دونوں وقت غذا کے بعد دیں۔ نروس سسٹم کی بیماریاں، رعشہ، کسی انگ کا مارا جانا، منہ ٹیڑھا ہو جانا، باؤ گولہ اور اعصابی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ سنگرہنی، یرقان، بواسیر، پتھری، گردہ و مثانہ کے لئے بھی مفید ہے۔ پرسوتی بخار اور امراض زنانہ میں فائدہ بخش ہے۔ عورتوں کو از سر نو طاقت دیتا اور طاقت پیدا کرتا ہے۔

نارائن تیل (شارنگدھر): اسگندھ، کھرینٹی، چھلکا بل، گوکھرو، پاڈھل، اتی بلا، کٹائی چھوٹی، کٹائی بڑی، چھلکا درخت نیم، چھلکا درخت شوناک، ارنی، جڑ اِٹ سٹ، پرسارنی ہر ایک آدھا کلو۔

ان تمام کو جوکوب کر کے 60 کلو پانی میں پکائیں۔ جب 16 کلو رہ جائے تب چھان لیں۔ تلی کا تیل، دودھ گائے ہر ایک 16-16 کلو، جوشاندہ ستاور 4 کلو، کٹھ، الائچی، صندل سفید، مروڑ پھلی، جٹا بانسی، وچ، نمک سینڈھا، اسگندھ، کھرینٹی، راسنا، سونف، دیودار، شالپرنی، پرشٹ پرنی، ماش پرنی، مونگ پرنی، تگر 80-80 گرام، تیل تیار کریں۔

نیم گرم کر کے مقام ماؤف پر مالش کریں۔ دھڑ کا مارا جانا، منہ ٹیڑھا ہو جانا، گنٹھیا، جوڑوں کا درد، جوڑوں کی سوجن، ریگن، درد ہر قسم، درد کمر اور درد سینہ کے لئے مفید ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••

رال

مختلف نام: مشہور نام رال - ہندی، سنسکرت رال - فارسی راتنج - سندھی دھوپ سفید - مرہٹی تپولی، رال - گجراتی رال - بنگالی دھونا - عربی قیقہر - لاطینی رزنیا فلیو (Risina Fleav) اور انگریزی میں ییلو ریزن (Yellow Resin) کہتے ہیں۔

شناخت: درخت سال جس کا لاطینی نام شوریا روبسٹا (Shoreah Robusta) ہے، کی گوند کو ہی رال کہتے ہیں۔ ہمالیہ کے پاس کشمیر، ڈیرہ دون، مسوری کانگڑہ وغیرہ میں بکثرت ملتے ہیں۔ یہ درخت بہت قد آور ہوتے ہیں۔ پتے بڑے نرم، بیضوی اور نوکدار پھول، سفید بید مشک کی طرح لمبا۔ پھل میں نشاستہ زیادہ ہونے کی وجہ سے وہاں کے لوگ اس پھل

Contents

کو پیس کر روٹی بنا کر کھاتے ہیں۔ پھل سے ایک قسم کا تیل بھی نکلتا ہے۔

ان درختوں کے تنے کو شگاف دینے پر پیلے رنگ کا گاڑھا گوند نکلتا ہے، جو جم کر رال بن جاتا ہے۔ رال کی نیم شفاف ڈلیاں ہوتی ہیں جن سے تارپین جیسی بو آتی ہے۔ رنگ سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ کڑوا اور بودار ہوتا ہے۔ اسے صابن بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ناٹک وتماشوں میں رال کو لوگ آگ کے شعلے دکھانے کے کام میں لاتے ہیں۔ دھوپ بنانے کے کام میں بھی یہ لایا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کا بڑا حصہ آئی بیٹک ایسڈ نامی ایک سنشکیہ جزو ہے جو کھاروں سے ملے نمک کی صورت میں ہوتا ہے۔

یہ سراسار (90 فیصدی) ایتھر، تارپین تیل، بنزیل، کاربن بائی سلفائیڈ ملے ہیں اور گرم زیتون کے تیل اور کھاروں میں بھی گھل جاتی ہیں۔

مزاج: گرم وخشک تیسرے درجہ میں۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: قابض ہے اور ورموں کو دور کرتی ہے۔ زخم کو بھرتی ہے، پھوڑوں کے لئے اس کے مرہم بہت ہی کامیاب ہیں۔ اس کا سفوف ایک گرام، چینی دو گرام، دن میں تین بار پانی سے کھلانا دست، پیچش، کثرت ایام اور جریان کے لئے مفید ہے۔

طب ایلوپیتھی میں رال کا صرف بیرونی استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے لئے استعمال نہیں کی جاتی۔ جلے ہوئے مقام پر اس کا مرہم لگانے سے فوراً آرام ملتا ہے۔

طب ایلوپیتھی: ڈاکٹر ڈیسائی کی رائے کے مطابق رال سوجن دور کرنے وزخموں کو تسکین دینے میں مفید ہے۔ بڑھیا رال ولایتی پائن ریزن کے بدل میں کام آ سکتی ہے۔ رال کے مرہم سے بغیر کسی قسم کی تکلیف کے پھوڑے پھنسی پک کر پھوٹ جاتے ہیں اور اچھے ہو جاتے ہیں۔ اس مرہم کو جہاں لگایا جاتا ہے وہاں خون کا دوران بڑھتا ہے اور وہ حصہ کیڑوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ زچہ کے کمرے میں خوشبودار چیزوں کے ساتھ رال کی دھوپ دینے سے وہاں کی ہوا بہت صاف رہتی ہے۔

پیشاب کی نالی کی سوجن کے عارضہ میں رال دینے کا رواج ہے۔ بچوں کے خونی دستوں میں بھی رال کو چینی ملا کر دینے سے اچھا فائدہ ہوتا ہے۔ ہر ایک جگہ کی ہوا کو صاف کرنے کے لئے رال بہت ہی مفید ہے۔

رال کے آسان وآزمودہ مجربات

جریان واحتلام: رال کو بالکل باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔ ایک گرام یہ سفوف تازہ مکھن 25 گرام میں اچھی طرح ملا کر گائے کے چینی ملے ہوئے تازہ دودھ کے ساتھ ایک ماہ استعمال کرنے سے پرانے سے پرانا جریان واحتلام دور ہو جاتا ہے۔ خالص گھی دودھ ضرور استعمال کرتے رہیں۔

مرہم رال: یہ مرہم جلے ہوئے زخموں کو بڑی تسکین پہنچاتی ہے اور جلے ہوئے مقام کو جلد قدرتی صورت میں لے آتی ہے۔ اس کا اثر جلے ہوئے مقام پر بہت ہی کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اس کے علاوہ یہ نہ بھرنے والے زخموں، بواسیر کے مسوں، بھگندر اور چھوٹے بڑے زخموں میں بہت ہی مفید ہے۔

مرہم بنانے کی ترکیب: تلوں کا تیل 160 گرام لے کر اسے اچھی طرح گرم کریں۔ جب خوب گرم ہو جائے تو نیچے اتار لیں اور اس میں 40 گرام سفوف رال ڈال دیں۔ رال اسی میں گل جائے گی۔ جب رال گل جائے تو اتار کر گھوٹ لیں اور ٹھنڈا کر کے زخموں پر لگائیں۔

نوٹ: رال بازار میں پنساریوں سے عام مل جاتی ہے۔ یہ نسخہ سستا وکامیاب ہے۔

خونی بواسیر: رال کا سفوف ایک گرام، ناگ کیسر ایک گرام۔ دونوں کو باریک پیس کر تازہ پانی سے صبح وشام دیں، نفع ہو تو رات کو چھلکا اسپغول 12 گرام نیم گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔

سنگرہنی: سفوف رال ایک گرام، سفوف اندرجو ایک گرام، انار کے چھلکوں کا سفوف ایک گرام۔ تینوں ادویات کو ملا کر دن میں تین بار تازہ پانی سے دیں اور کھانے کے لئے دہی چاول دیں اور دن میں دو دو کیلے بھی دو بار کھلائیں۔ چار پانچ دن میں مکمل آرام آ جائے گا۔

جریان: رال ایک گرام، صندل سفید ایک گرام باریک پیس کر چار گرام چھلکا اسپغول ملا کر ایسی ایک ایک خوراک صبح وشام پانی سے دیں۔ فوراً فائدہ ہوگا۔ یہی نسخہ سیلان کے لئے بھی مفید ہے۔

مرہم رال: رال 40 گرام، موم 40 گرام، تلی کا تیل 40 گرام، خالص گھی 30 گرام۔ ان سب چیزوں کو ملا کر گرم کر کے گھوٹنے سے رال کا مرہم تیار ہو جاتا ہے، یہ مرہم بڑھیا ہے۔ زخموں کو صاف کر کے بھر دیتی ہے۔

مرہم آرام جان: آگ یا بارود یا کھولتے ہوئے پانی یا تیل وغیرہ سے جسم جل جائے، چمڑی جل کر گوشت نکل آئے، خواہ کیسی ہی ردی حالت ہو مریض کیسا ہی تڑپ رہا ہو، اس دوا کے لگاتے ہی ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ رال 40 گرام، تیل سرسوں 30 گرام، دانہ الائچی خورد ایک گرام، سیندور 5 گرام۔ روغن کے سوا باقی اشیاء کو الگ الگ خوب باریک پیس لیں۔ پھر ایک برتن میں رال ڈال کر انگلی سے زور زور سے ہلائیں۔ بعد ازاں ان میں 250 گرام پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔ اب رال پھول جائے گی۔ برتن اوندھا کر کے یہ پانی نکال دیں۔ جب تک رال پھولتی رہے، اسی طرح پانی بدلتے رہیں۔ دس پندرہ دفعہ پانی نکالنا چاہئے۔ اب پانی اچھی طرح نچوڑ دیں اور سفوف الائچی وسیندور ملا کر اچھی طرح حل کریں اور بطور مرہم لگائیں۔ اگر زیادہ خراب حالت ہو تو باریک کپڑے پر لگا کر آپ سے زخم پر چپکا دیں۔ صبح وشام دونوں وقت لگائیں۔ نہایت آسان ومفید نسخہ ہے۔

دیگر: رال (دھوپ سفید) 10 گرام کو مکھن 100 گرام (100 بار پانی سے دھویا ہوا) میں ملا کر رکھیں۔ دو یا تین بار لگانا کافی ہے۔

دیگر: رال، موم سفید، کافور، کتھا ہر ایک 15 گرام۔ سب کو علیحدہ علیحدہ پیس کر سفوف بنالیں۔ موم کو گائے کے گھی 60 گرام میں پگھلا کر پہلے رال کا سفوف ڈالیں۔ اس کے بعد کتھا و کافور ڈال کر اچھی طرح سے حل کریں۔ زخموں کو نیم کے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔ زہریلے زخموں و ناسور کو بھر دیتا ہے۔ مجرب ہے۔

دیگر: رال سفید 10 گرام باریک پیس لیں۔ اب اس میں سیندور 10 گرام ملائیں اور تلی کا تیل تھوڑا تھوڑا ملاتے جائیں۔ جب 25 گرام تیل جذب ہو جائے تو پھر قدرے پانی ڈال کر رگڑائی کریں۔ جب پانی جذب نہ ہو تو فالتو پانی گرا دیں۔ مرہم تیار ہے۔ جلے ہوئے مقام کے چھالوں و زخموں پر لگائیں۔ فوراً آرام ملے گا۔ مجرب علاج ہے۔

دوائے پیچش: رال سفید، موچرس دونوں برابر وزن لے کر پیس کر ½ سے ایک گرام دن میں 3 سے 4 بار پانی سے دیں۔ پیچش و دستوں کے لئے مفید ہے۔

رال مرہم: رال 200 گرام، موم 100 گرام، ویزلین زرد 400 گرام، روغن بادام 50 گرام۔ ویزلین کو گرم کر کے موم ملا کر چھان لیں۔ پھر روغن بادام، رال ملا کر گرم کریں۔ پک جانے پر ویزلین ملا کر مرہم بنالیں۔ اس مرہم سے نئے و پرانے پھوڑے پھنسی تھوڑے دنوں میں ہی دور ہو جاتے ہیں۔

رال مرہم: رال، کتھا سفید، تلوں کا تیل، پانی سادہ ہر ایک 50-50 گرام۔ پھٹکری کی کھیل (پھلا) 15 گرام، نیلا تھوتھا 5 گرام۔ سب خشک دواؤں کو باریک پیس لیں اور تیل و پانی کو آپس میں ملا کر اس میں ادویات کا سفوف شامل کریں اور دو، تین منٹ کے لئے آگ پر رکھ دیں اور اسے ہلاتے رہیں۔ مرہم تیار ہو گا۔

اگر پھوڑا پھوٹا نہ ہو تو کپڑے پر مرہم لگا کر پھوڑے پر لگا دیں اور جب پھوڑا پھوٹ جائے تب کپڑے میں چھوٹا سا سوراخ کر کے مرہم لگائیں۔ نئے و پرانے زخموں کے لئے بہترین مرہم ہے۔

اگنی و گدورن ہر مرہم: رال 80 گرام، السی کا تیل 800 گرام۔ دونوں کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ پھر اتار کر فوراً ہی کپڑے میں سے چھان لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کانسی کی تھالی چونے کے پانی سے 21 بار دھوئیں۔

چونے کا پانی تیار کرنے کی ترکیب: قلعی چونا 12 گرام، ایک بوتل میں بمع 1¼ پونڈ پانی ڈال کر اوپر ڈاٹ لگا دیں اور پانچ منٹ تک ہلائیں۔ پھر دو گھنٹے تک پڑا رہنے دیں اور چونا تہہ نشین ہونے پر صاف پانی نتھار لیں۔ اس طرح جتنا ضرورت ہو اتنا پانی تیار کر لیں۔

آگ سے جلنے پر یہ مرہم بے حد تسکین دیتا ہے۔ مرہم لگاتے ہی تکلیف میں فوراً کمی محسوس ہوتی ہے اور زخم بھی بہت جلد بھر جاتا ہے۔ اس مرہم میں سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ زخم درست ہونے پر جلد بالکل صاف رہتی ہے اور کوئی داغ یا دھبہ باقی نہیں رہتا۔

•••••••••••••••••••

رام دانہ

مختلف نام: مشہور نام رام دانہ۔ سنسکرت راج گری۔ ہندی راج گرا۔ بنگالی چکو۔ گجراتی راج گرو۔ فارسی بستان فروز۔ تامل پنجی کی رائی اور لاطینی میں ایمرنتھس پینی کلاٹس (Amaranthus Paniculatus Linn) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کی کھیتی پورے ہندوستان میں کی جاتی ہے۔ باغیچوں میں سارا سال مل جاتی ہے۔ یہ خاص کر ہمالیہ کی 9000 فٹ سے اوپر کی زمین پر خوب پیدا ہوتی ہے۔

شناخت: اس کا پودا خوبصورت اور تقریباً پانچ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے بیضوی اور برچھی کی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان کی لمبائی دو انچ سے چھ انچ تک اور چوڑائی ایک سے تین انچ تک ہوتی ہے۔ اس کا پھول گچھوں میں لگتا ہے۔ اس کی پھلی لمبی اور گول ہوتی ہے۔ اس کے بیج چھوٹے چھوٹے گول رائی کے دانہ سے کچھ بڑے ہوتے ہیں۔

قسمیں: اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں: (1) ہری، (2) لال۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں پروٹین کی مقدار سولہ سے اٹھارہ فیصد ہوتی ہے جبکہ گیہوں میں پروٹین 14 فیصد یا اس سے کم ہوتی ہے۔

فوائد: رام دانہ یا راج گرا ہمارے لئے انجانا نہیں ہے۔ اس کا استعمال برت کے وقت بطور پکوان کیا جاتا ہے۔ اس کے بیج، تنا، پتے استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

رام دانہ کے پروٹین میں امینو ایسڈ، لائسین کی مقدار دیگر غذائی اشیاء جیسے گیہوں، چاول، مکا وغیرہ کے مقابلہ میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس لئے رام دانہ کا آٹا گیہوں، مکا یا چاول کے آٹے میں برابر ملا کر کھایا جائے تو جسم کو بھرپور مقدار

Contents

میں پروٹین حاصل ہو سکتی ہے۔

رام دانہ میں پروٹین کی مقدار انڈہ اور گوشت سے بھی زیادہ پائی جاتی ہے، کیونکہ امراض دل، شوگر، کینسر، قبض وغیرہ امراض سے بچنے کے لئے اس کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے۔

رام دانہ سے تقریباً ہر قسم کے پکوان بنائے جا سکتے ہیں۔ رام دانہ کو بھون کر پھلی بنائی جاتی ہے یا اس کے پھولوں کو دودھ میں ملا کر کھایا جاتا ہے۔ پھولوں میں شکر یا گڑ ملا کر لڈو بنائے جاتے ہیں۔ اس کے آٹے سے حلوہ پوری، پراٹھا، پکوڑے، روٹی، دہی بڑے، پاپڑ وغیرہ پکوان بھی بنائے جاتے ہیں، کچھ لوگ اس کے ستو کا بھی استعمال کرتے ہیں۔

آیوروید کے مطابق اس کے پتے اور بیج کف نکالتے ہیں۔ یہ ونا سپتی خون کو صاف کرتی ہے۔ بواسیر میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے، پتھری میں اس کا استعمال مفید ہے کیونکہ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ پیشاب کی جلن میں بھی اس کے پتوں کا رس دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

•••••••••••••••••••

رائی

مختلف نام: ہندی و اردو رائی- ہندی سرسوں- بنگالی رائی سر- عربی خردل- فارسی گرد و سپنداں خوش- بنگالی رائی سریشا- مرہٹی موسری، رائی- گجراتی رائی، برساوا، جمری انسے ویش- سندھی آہر- تامل گدوگو- تیلگو اویلو اوالو- لاطینی نے پس (Sinapis)، براسیکا جنشیہ (Brassica Juncea) سنے پس جنیشہ (Sinapis Juncea) اور انگریزی میں مسٹرڈ (Mustard) کہتے ہیں۔

شناخت: رائی ہندوستان و پڑوسی ممالک کے لگ بھگ ہر حصے میں پیدا ہوتی ہے۔ انگلینڈ، ہالینڈ، جرمنی اور امریکہ میں کاشت کی جاتی ہے۔ رائی کا استعمال پرانے زمانے سے جاری ہے۔ آیورویدک کی پرانی طبی کتب شارنگدھر اور بھاؤ پرکاش میں کافی ایسے نسخے ہیں جن میں رائی کا ذکر موجود ہے۔

رائی کا پودا دو تین فٹ اونچا ہوتا ہے اور اس کے پتے باریک کناروں پر سے کٹے ہوئے مولی کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں۔ ان پتوں میں قدرے کھردرا پن اور تیز بو ہوتی ہے۔ پودے کا تنا باریک اور مربع ہوتا ہے۔ اس کے پھول زرد اور بیج گول ہوتے ہیں۔ جنگلی قسم کی رائی کا پتہ بہت چھوٹا اور کمزور ہوتا ہے۔ بستانی رائی کا پتہ اس سے بڑا ہوتا ہے۔ جب صرف ''رائی'' کا لفظ بولا جاتا ہے تو اس سے خصوصاً سیاہ قسم کے بیج مراد ہوتے ہیں۔ رائی کی تین قسمیں سفید رائی، سیاہ رائی اور سرسوں ہوتی ہیں۔

مزاج: رائی کا مزاج چوتھے درجے میں گرم و خشک ہے لیکن بعض اطباء کے نزدیک تیسرے درجہ کے آخر میں گرم اور خشک ہے۔

فوائد: ہاضم ہے، بلغم کو نکالتی ہے، قے آور ہے۔ رائی کے لیپ سے چہرہ کا میل کچیل اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ سرکہ کے ساتھ پیس کر لگانے سے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ اگر غسل کے بعد درد کی جگہ کو کسی کھردرے کپڑے سے اتنا کھجایا جائے کہ خون نکل آئے اور پھر اس کو لگایا جائے تو درد کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔ رائی قوی مقامی خراش آور ہے۔ جلد کو سرخ کرتی ہے اور چھالے پیدا کرتی ہے۔ اگر کسی مقام پر درد ہوتا ہو تو رائی کا لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ رائی [illegible] قے لانے والی ہے اس لئے اسے زہر خوری کی وارداتوں میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے گرم پانی میں ملا کر پلا[illegible] خوب کھل کر قے آتی ہے اور زہر خارج ہو جاتا ہے۔ فم معدہ (کوڑی) کے مقام پر رائی کا لیپ لگانے سے قے فوراً بند ہو جاتی ہے لیکن اسے تھوڑی دیر لگانا چاہئے، زیادہ دیر لگانے سے چھالے ہو جانے کا ڈر ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے تین گرام تک، قے لانے کے لئے چھ گرام تک پانی میں گھول کر پلاتے ہیں اور غیر فراری روغن (تیل) ½ گرام سے 1 گرام تک استعمال میں لا سکتے ہیں۔

رائی کے مرکبات درج ذیل ہیں:

تلی کا بڑھ جانا: رائی 9 گرام، سہاگہ بریاں 3 گرام، کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ اس میں سے ایک گرام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

دیگر: رائی 20 گرام، نوشادر 10 گرام، سفوف بنائیں۔ ایک دو گرام پانی سے دیں۔ بڑھی ہوئی تلی کے لئے مفید ہے۔

قے: رائی ایک گرام، سرکہ انگوری میں پیس کر معدہ پر لیپ کریں، پندرہ منٹ بعد اتار دیں۔ قے بند ہو گی۔ بعد میں لیپ والی جگہ پر تلی کا تیل لگا دیں۔

عضو خاص کی کمزوری: سرسوں، ارنڈ کے مغز ہر ایک دس دس گرام، کوٹ چھان کر تلی کے تیل 60 گرام میں ملا کر محفوظ رکھیں۔ حسب معمول سوتے وقت بیرونی مالش کریں۔ شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

لکنت: رائی، نوشادر، مرچ سیاہ، پپلی، عقرقرحا، سونٹھ، نمک خوردنی۔ سب ہم وزن باریک پیس کر سفوف بنا لیں اور زبان پر ملیں اور منہ ڈھیلا کر کے لعاب دہن گراتے رہیں۔ لکنت (ہکلاپن) کے لئے از حد مفید ہے۔

تلی کا بڑھ جانا: رائی، شورہ قلمی، سہاگہ بریاں، سوڈا خوردنی (سوڈا بائیکارب)، نمک خوردنی 30 گرام، باؤ بڑنگ، سونٹھ، زیرہ سیاہ، شیطرج ہندی، چھلکا ہرڑ پیلی ہر ایک 20 گرام۔ کوٹ چھان کر شہد کی مدد سے گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ عرق مکو دیں، (مکو کا بیان اسی کتاب میں دیکھیں۔ اسے ملک بک ڈپو- اردو بازار، لاہور سے منگا سکتے ہیں۔

خوبصورتی کے لئے اُبٹن: رائی، زیرہ سفید، بالچھڑ، صندل سفید، حسن یوسف، چھلکا سنگترہ، بیج سنگترہ، ہر ایک

چھ گرام، زعفران خالص تین گرام۔

سب ادویات کو سفوف بنا کر روح گلاب 20 بوند، روح کیوڑہ 20 بوند، ملا کر بطور ابٹن رات کو استعمال کریں۔ صبح چہرہ دھو ڈالیں۔

سفید داغ: رائی 10 گرام، گیرو 15 گرام، باپچی، جڑ اندرائن ہر ایک 20 گرام۔ کوٹ چھان کر گندنا بوٹی کے رس یا تازہ پانی میں سفید داغوں پر لیپ کریں۔ بہت ہی مفید ہے۔

کان کا زخم: رائی دس گرام، لہسن چھلا ہوا دس گرام، کافور ڈیڑھ گرام، تلی یا سرسوں کا تیل 100 گرام۔ تیل کو گرم کریں اور کھول آنے پر نیچے اتار لیں۔ کچھ ٹھنڈا ہو جانے پر رائی، کافور اور لہسن ڈال کر رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر استعمال کریں۔ دو چار بوند نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے اور زخم بھی بھر جاتا ہے۔

بچھو کا زہر: کپاس کے پتے اور رائی کو پیس کر لیپ کرنے سے بچھو کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

سفید داغ: سفوف رائی کو آٹھ گنا پرانے گھی میں ملا کر سفید داغوں پر لیپ کرنے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح داد پر یہ دوا لگانے سے داد کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

رتن جوت

مختلف نام: اردو، پنجابی رتن جوت - عربی ابو خلسا - سنسکرت دھرتر اشٹا، مرتمڈ - لاطینی میں اون سما ایکائیڈیز (Onsoma Echoides) اور انگریزی میں ایلکنٹ رُوٹ (Alkanet) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا چھوٹا اور پتے کاہو کے پتوں سے مشابہہ ہوتے ہیں مگر ان سے چھوٹے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ بھی قدرے سیاہ ہوتا ہے۔ تنے سے بہت سی شاخیں نکلی ہوئی ہوتی ہیں۔ پھول اور بیج سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں لیکن اس کی جڑ نہایت سرخ ہوتی ہے اور صرف ایک یا ڈیڑھ انگشت لمبی ہوتی ہے۔ ان کی چار اقسام ہوتی ہیں۔ تمام اقسام قابض اور حابس الدم تاثیر رکھتی ہیں۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم ہے۔

فوائد: قابض اسہال، حابس الدم، قاتل کرم امعاء، ایام کھولنے والی، رطوبات کو جذب اور خشک کرتی ہے۔ اس کی زیادہ مقدار ایام کو کھولنے کے لئے مفید ہے۔

طب یونانی میں رتن جوت بہت سے مرہموں کا جزو اعظم ہے اور تمام پرانے زخموں میں اس کے مرہم کا استعمال کرتے

ہیں۔ اس کا تیل درد کان کی قدیم اور مفید دوا ہے۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 6 گرام تک۔ حاملہ عورتوں اور خشک مزاج والوں کو اس کا استعمال مضر صحت ہے۔

رتن جوت کے مفید مرکبات درج ذیل ہیں:

شربت رتن جوت: رتن جوت کے پھول 50 گرام لے کر مناسب پانی میں جوش دیں۔ 750 گرام چینی میں شربت کا قوام بنائیں۔ مصفیٔ خون ہے، دل کو فرحت دیتا ہے۔

خوراک: 20 گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

عرق مصفیٔ خون: رتن جوت، پھول گلاب، شاہترہ، سرپھوکہ، سناء کے پتے۔ صندل سرخ، صندل سفید، گل بنفشہ، پھول وجڑ عباسی، نیلوفر، عناب، ملیٹھی چھلی ہوئی، منڈی، چرائتہ، مہندی کے پتے، کچور، نیم کے پتے، کتھا گلابی، ریوند، چوب چینی، چھلکا ہرڑ کابلی، چھلکا بہیڑہ، چھلکا آملہ، ہرڑ کالی، دھنیا ہر ایک دوا برابر برابر وزن لے کر آٹھ گنا پانی میں 24 گھنٹے بھگوئیں پھر حسب دستور عرق کشید کریں۔ اعلیٰ درجہ کا مصفیٔ خون ہے۔ خون کی تیزی، سوزش اور جلن کو دور کرتا ہے۔ پھنسیوں اور پھوڑوں کو نافع ہے۔

خوراک: 50 گرام کی مقدار میں دیں۔

کشتہ چاندی: ایک روپیہ خالص چاندی والا لے کر شدھ کر لیں، پھر رتن جوت کے 250 گرام نغدہ میں رکھ کر چار کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پھول جائے گا۔ ورنہ دوسری وتیسری بار اسی طرح آگ دینے سے چاندی کشتہ ہو جائے گی۔ ایک رتی مکھن میں دیں۔ مصفی خون کے علاوہ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔

•••••••••••••••••••

رَکت مُنڈی

شناخت: یہ بے نظیر بوٹی سال میں دوبار اسوج کاتک اور پھاگن وچیت میں سرسبز وشاداب ہوتی ہے۔ ندی نالوں اور دریاؤں کے کناروں کے نزدیک ایسی زمین میں جہاں ریت اور مٹی ملی ہوئی ہوتی ہے۔ قدرتی طور پیدا ہوتی ہے اور اتنی ہی زمین کے اوپر جاتی ہے۔ اس کی جڑ گاجر کی شکل کی طرح گہرے سرخ رنگ کی ہوتی ہے۔ اس کے پتے کھردرے اور تیز روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کو زمین سے کھود کر نکالتے وقت ذرا احتیاط برتنی چاہیے۔ پہلے ارد گرد کی مٹی کھود لی جائے تاکہ ایک تو اس کی جڑ نہ ٹوٹے، دوسرے اس کے تیز روئیں ہاتھ پر نہ چبھیں۔ جیسا کہ بھنڈی کے تیز روؤں کے ساتھ ہوتا ہے۔

Contents

فوائد: اس کے چند اہم اور خصوصی فوائد بیان کئے جاتے ہیں:

مسان: اس بیماری سے چھوٹے اور دودھ پینے والے بچے تھوڑے ہی عرصہ میں لقمۂ اجل ہو جاتے ہیں یا سوکھ کر ہڈی کا کانٹا نکل آتا ہے۔ یہ واحد بوٹی ہے جو اس کے لئے از حد مفید کام کرتی ہے اور ان تمام بیماریوں کا قلع قمع کر کے بچوں کو ایسا ہرا بھرا اور موٹا تازہ کر دیتی ہے جیسے موسم برسات میں نباتات ہری بھری ہو جاتی ہیں۔ یہ بیماری بچوں کو اکثر پیدائشی طور پر لاحق ہو جاتی ہے، بعض بچوں کا حمل میں ہی اسقاط ہو جاتا ہے۔ جو بچتے ہیں وہ چھوٹی عمر میں ایک دو سال کے اندر سوکھ سوکھ کر مر جاتے ہیں۔ اس دوائی کا استعمال اگر ماں کو دوران حمل کامیاب طریقہ سے کرا دیا جائے تو خون اور دودھ کی خرابی کے تمام نقائص دور ہو کر بچہ صحیح اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔

یرقان: یرقان والے مریض کو یہ بوٹی بڑی مؤثر اور مفید ہے کیونکہ جگر کو ٹھیک کرنے کے علاوہ یہ اعلیٰ درجہ کی مصفیٰ خون بھی ہے۔ اس کا دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ باقاعدہ استعمال اس بیماری کو تھوڑے ہی عرصہ میں ٹھیک کر دیتا ہے۔

نزلہ وزکام: یہ عام اور کثیر الوقوع بیماری ہے جس کے پیچھے پڑ جاتی ہے اس کو تاحیات نہیں چھوڑتی۔ اس بوٹی کو سرسوں یا تلی کے تیل میں کتر کر ڈال دیں اور ہفتہ عشرہ دھوپ میں رکھ دیں اور دن میں دو تین بار اچھی طرح ہلاتے رہیں۔ یہ اپنا تمام رنگ تیل میں داخل کر کے اس کو بالکل سرخ بنا دے گی۔ بعد میں مل چھان کر رکھ لیں اور اس کو کنپٹیوں اور ماتھے پر آہستہ آہستہ چند منٹ مالش کریں اور موسم کے مطابق کچھ دیر دھوپ میں بیٹھیں۔ پرانے نزلہ، زکام اور اس کے خراب مادہ کو اور اس سے پیدا ہونے والے پرانے سردرد کو تھوڑے ہی دنوں میں دور کر دیتی ہے۔

پتھری: اس بوٹی کا سالم حصہ رگڑ کر صبح نہار منہ چھان پُن کر پینا سنگ گردہ اور مثانہ کے مریض کو بے حد فائدہ دیتا ہے اور اس کے متواتر استعمال سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے اور اس کے مریض کو جس کو دورہ کے وقت ناقابل برداشت درد تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے، نجات دلاتی ہے۔

خنازیر: خنازیر یعنی کنٹھ مالا ایک ایسی مشکل العلاج بیماری ہے جس کے مریض ہزاروں روپے خرچ کرنے اور جگہ جگہ علاج کرانے کے باوجود بھی صحت نہیں پاتے ایسے میں یہ بوٹی عجیب وغریب تاثیر رکھتی ہے۔ مندرجہ ذیل طریقہ پر استعمال کرائیں۔

جزر کت منڈی ایک گرام خشک یا چار گرام تازہ، گورکھ منڈی (جس کا بیان اسی کتاب کے صفحہ   پر ہے) ایک گرام۔ (اسے صرف منڈی بھی کہتے ہیں)، اکاس بیل (افتیموں) ایک گرام، بانسہ کے پتے، جو خود بخود پک کر خشک ہو گئے ہوں اور زمین پر گرے ہوں، ایک گرام، مرچ سیاہ، پانچ عدد۔ سب کو 250 گرام پانی میں پیسکر حسب ضرورت شہد ڈال کر صبح نہار منہ پئیں لیکن رات کو اس پانی میں دواؤں کا بھگونا ضروری ہے۔ ہفتہ دو ہفتہ میں رطوبت خود بخود خشک اور اندر جذب ہو کر صحت کامل نصیب ہو جاتی ہے۔

نوٹ: بانسہ سیاہ پھول والا سب سے بہترین اور اعلیٰ ہے، اس کے بعد پیلے پھول والا۔ اگر یہ دونوں نہ مل پائیں تو پھر سفید پھول والا لیا جائے۔ (حکیم جگدیش چندر، جموں)

رُودرونتی - رودنتی

مقام پیدائش: اُترا کھنڈ کی پوتر جگہ خاص طور پر گنگوتری اور کدار ناتھ کے کھلے گھاس کے میدانوں میں ملتی ہے۔ ہمالیہ میں پیدا ہونے والے اس کے پودے جو عام طور پر دس سے گیارہ ہزار فٹ کی اونچائی پر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ یہ کیلاش پربت، مندراچل، وندھیاچل کے دریاؤں کے منبع پر برفیلی پہاڑیوں کی تلہٹیوں و ہمالیہ کی ترائیوں اور پہاڑی زمینوں سے حاصل کی جا سکتی ہے۔

مختلف نام: ہندی رودرونتی - سنسکرت رودنتی، سنجیونی - بنگالی رورادنتی - گجراتی پلیو - مرہٹی رودنتی - لاطینی آسٹرا گیلس کنڈرو لینس (Astragalus Candro Ileanus) اور انگریزی میں کریسا سری ٹیکا (Creasa Cretica) کے نام سے پکارتے ہیں۔

شناخت: رودرونتی کے پودے کے پتے چنے کے پودے سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ پتوں کی پشت آسمان کی طرف اور رخ زمین کی طرف رہتا ہے۔ اس کے پتے گھنے ہوتے ہیں اور اس کی شاخیں اور پتے ریشم کی طرح ملائم روئیں سے ڈھکے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس کا پودا چمکدار نظر آتا ہے۔ اس بوٹی سے ہمیشہ چمکدار پانی ٹپکتا رہتا ہے۔ نیچے کی زمین ایسی چکنی ہوتی ہے، گویا تیل ڈالا گیا ہو اور وہاں پر چیونٹیاں جمع رہتی ہیں۔ اس لئے اس کو رودنتی کہتے ہیں۔ بڑی روؤدنتی پھل جسے لتھی کائی (Luthikai) بھی کہتے ہیں۔ وہ علیحدہ بوٹی ہے جو اسی کتاب کے صفحہ   پر آ چکی ہے اور ٹی بی (دق) کا کامیاب علاج ہے۔ (ہری چند ملتانی)

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے 3 گرام تک۔

فوائد: اس کی کھیر بدن کو موٹا کرتی ہے اور مردانہ طاقت کے لئے مفید ہے، ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ تقویت جسم کے لئے خشک پتوں کا سفوف دو گرام شہد میں ملا کر کھلاتے ہیں۔

زہریلے جانوروں کے کاٹنے پر رودرونتی اور بابڑنگ برابر لے کر پیس کر سفوف بنا کر 3 گرام ہمراہ پانی کھلاتے ہیں اور کاٹے ہوئے مقام پر لگاتے ہیں۔

رودرونتی دیہاتیوں کی قیمتی دوا ہے۔ یہاں کے لوگ اسے کافی مفید بوٹی مانتے ہیں۔ ان لوگوں کا کہنا ہے کہ رودرونتی کے جوشاندہ کو کھانسی و دق میں ہونے والے دردوں میں استعمال کرنے سے خاص فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال یہاں کے لوگ خون کی خرابی اور جوڑوں کے درد میں استعمال کرتے ہیں اور اسے جوشاندہ کی صورت میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کا ضماد چوٹ میں بھی کیا جاتا ہے۔ پارہ کو اگر اس کے عرق میں کھرل کیا جائے تو وہ بندھ جاتا ہے۔

Contents

روؤدنتی (بڑی)

مختلف نام: روؤدنتی -نئی روؤدنتی، روؤدنتی جدید، مہاروؤدنتی، بڑی روؤدنتی۔

شناخت: یہ دوا روؤدنتی کے نام سے موسوم ہے۔ تحقیقات اور تجربات سے جو معلومات حاصل ہوئی ہیں اس کے مطابق یہ ایک درمیانہ قد کی خودرَو اور بے قاعدہ پھیلنے والی جھاڑی ہے۔ اسے پھل لگتے ہیں جو انڈے کی طرح گول ہوتے ہیں اور پکنے پر ان کا رنگ ہرا ہو جاتا ہے۔ روؤدنتی کی بڑھتی ہوئی مانگ کے پیش نظر کئی دھوکے باز لوگ اس میں بیل گری ملا دیتے ہیں اس لئے خریدتے وقت خاص دھیان رکھا جائے۔

یہ ایک جنگلی پھل ہے۔ اس کی جھاڑی پندرہ سے اٹھارہ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے نئے نئے پتے جب نکلتے ہیں تو ان کا رنگ تانبے کی طرح ہوتا ہے۔ پکنے پر چمکدار ہرے رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ ان کی ڈنڈی آدھ سے ایک انچ لمبی ہوتی ہے۔ اس کو جو پھل لگتے ہیں وہ انڈے کی طرح گول ہوتے ہیں۔ بڑے پھل چھوٹے انار کے برابر ہوتے ہیں۔ کچے پھلوں کا رنگ پتوں کی طرح ہرا ہوتا ہے۔ پکنے پر بھی ان کا رنگ ہرا ہی رہتا ہے۔

اس کے چھوٹے چھوٹے پھلوں کو توڑ کر سکھا لیا جاتا ہے تو رنگ کالا ہو جاتا ہے مگر بڑے بڑے موٹے پھل سکھانے پر نسواری رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ ان کا چھلکا سخت ہوتا ہے اور اندر سے ٹھوس ہوتا ہے۔ ان پھلوں کو کاٹنے سے اندر سے میٹھی خوشبو نکلتی ہے۔ اس کے بڑے بڑے پھلوں کو کاٹنے سے ان کا گودا ہلکا لالی لئے ہوتا ہے مگر سالم پھلوں کو توڑ کر چار چھ دن سکھانے کے بعد ہلکا گیرو رنگ کا نکلتا ہے۔ پھلوں کے اندر کئی بیج ہوتے ہیں۔ بڑی روؤدنتی کے پھلوں کے متعلق ڈاکٹر مہدی حسن کی ریسرچ درج ذیل ہے۔

ریسرچ: پاکستان کے ڈاکٹر مہدی حسن پی ایچ ڈی کونسل آف ریسرچ آف بایوکیمسٹری کراچی نے بڑی کوشش سے ڈاکٹر کرشن مورتی سے اس دوا کے سلسلہ میں رابطہ قائم کیا۔ دکھشن میں انہوں نے کیرل، کونکن، پچھمی گھاٹ میں ان درختوں کو خود دیکھا اور دیکھنے کے بعد پتے، پھول اور پھل وغیرہ کی تفصیلات انہوں نے دی ہیں جو کہ نہایت تسلی بخش ہیں۔ نام کا پتہ لگنے پر پہچان کے لئے لفسٹن کالج بمبئی کے جڑی بوٹیوں کے پروفیسر شری کپور سے مدد لی گئی اور اس کی تصدیق سینٹ جیز کالج بمبئی کے بوٹینکل کے پریذیڈنٹ ڈاکٹر فادر سنتاپو کے پاس جا کر کی گئی۔ پھر اس کی مستند تصدیق کے سرایڈورڈ سلبری ڈائریکٹر نیوگارڈن لنڈن کو بھیج کر دریافت کیا گیا اور یہ اُن کے نمونے (Cappa Rismoonii) سے ٹھیک ملا۔ اتنی کوشش اس لئے کرنی پڑی کہ کسی بھی جڑی بوٹیوں کی ماڈرن کتاب میں اس کا نام نہیں تھا۔ بڑی روؤدنتی کا نام کلپت ہے۔

اسے مختلف صورتوں میں بذریعہ تصاویر قدرتی حالت میں دکھانے کی کوشش ڈاکٹر مہدی حسن نے کی ہے۔ اس کی جھاڑی کی پوری تصویر بھی قدرتی حالت میں پہچان کے لئے دی گئی ہے جس سے ناظرین فائدہ اٹھائیں گے۔ اس کے پھل

...اپریل میں اکٹھے کئے جاتے ہیں۔ پھلوں کے سفوف کی خوراک چھ رتی سے اڑتالیس رتی تک پانی یا دودھ کے ساتھ دے سکتے ہیں۔

پیداوار ہونے کی جگہ: اس کی جھاڑیاں پچھمی گھاٹ، کونکن اور دکھشنی کنارا، کیرل اور لنکا کے گھنے جنگلوں میں جو سمندری جگہ سے دو سے اڑھائی ہزار فٹ کی اونچائی تک ہوتے ہیں، خود بخود پیدا ہوتی ہے۔ یہ میسور میں شراوتی ندی کے کناروں میں گھنے جنگلوں میں ضلع کاروار اور منگلور کے گھاٹوں میں بہت زیادہ مل جاتی ہے۔ یہ دکھشن بھارت میں سرسی، کھبا، سلاسا اور کھنڈالا وغیرہ چاروں طرف کے جنگلوں میں بہت پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: ہندی بڑی روؤدنتی پھل، لتی کائے، کونکن چھوٹی کائی - مرجادھوگھٹ (Marjadu Ghaut) کاروالتی کائے۔ کنترتلی کائے۔ لتھی کائی (Luthikai)۔

فوائد: پھوڑے پھنسیوں، زخموں، چوٹ، کیل، مہاسے اور گرنتھیوں میں سوجن دور کرنے کے لئے یہ کافی عرصہ سے استعمال ہوتی ہے۔

یہ دق کے جراثیم (بیسی لس ٹیوبر کیلوسس) کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ یہ ان کی حرکت کو کم کرتی ہے اور ان کی بڑھوتری میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔ ٹاکسیمیا (Toxaemia) کو کم کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے بخار کم ہو جاتا ہے۔ کھانسی ختم ہو جاتی ہے، بھوک بڑھ جاتی ہے، وزن بڑھ جاتا ہے۔ یاد رہے کہ تپ دق کے مریضوں کے علاوہ اس سے نہ تو دیگر مریضوں کے جسم یا وزن میں بڑھوتری ہوتی ہے اور نہ بھوک بڑھتی ہے، پھیپھڑوں کے زخم بھر جاتے ہیں اور ان کا نشان تک باقی نہیں رہتا۔ مریض کی عام جسمانی حالت بہت اچھی ہو جاتی ہے اور وہ اپنے میں ایک نئی زندگی محسوس کرتا ہے۔ اسے نیند بھی خوب آتی ہے۔

خاص استعمال: شری ڈاکٹر جی، کرشن مورتی جو ڈاکٹر بالا بھائی ناناوتی ہسپتال بمبئی میں دیسی ادویات کے کلینکل ریسرچ سنٹر کے پریذیڈنٹ تھے اور جن کو چوتھائی صدی سے بھی زیادہ عرصہ سے پھیپھڑوں کی دق کے علاج کرنے میں خاص تجربہ تھا، انہوں نے 28 ستمبر 1957ء کو ناناوتی ہسپتال کے ڈاکٹروں کی ایک میٹنگ میں ٹریٹمنٹ آف پلومنری ٹیوبر کیلوسس ود روؤدنتی اینڈ انڈ جینس انڈین ڈرگ (Treatment of Pulmonary Tuberculosis with Raudanti & Indigenous Indian Drug) یعنی پھیپھڑوں کی دق کا روؤدنتی و دیسی ہندوستانی ادویات کے ذریعے علاج نام کا ایک مقالہ پڑھا تھا جو کہ مارچ 1957ء کے کرنٹ میڈیکل پریکٹس (Current Medical Practice) میں چھپ چکا ہے۔ اس میں لکھا ہے کہ جولائی 1953ء میں ایک دو سال کا بچہ میرے پاس لایا گیا، وہ ٹاکسیمیا اور عام کمزوری میں تھا۔ اس کی جانچ کرانے پر اسے پھیپھڑوں کی دِق پائی گئی اور گردن کے دونوں طرف کے غدود سوجے ہوئے تھے۔ غدود کا کٹھور پن سخت تھا اور اس میں پیپ پڑ رہی تھی۔ بغل کا ٹمپریچر 101 درجہ فارن ہائٹ تھا جبکہ بچہ صرف تین ماہ ہی کا تھا۔ سٹرپٹومائی سین آئی، این ایس یعنی آئی جی نیکس اور پی اے ایس یعنی پاس کی ضرورت کے مطابق خوراک سے اس کا علاج پہلے کیا جا چکا تھا مگر اس کی حالت میں کوئی فرق نہیں ہوا تھا بلکہ بچے کی حالت پہلے سے بھی بگڑتی جا رہی تھی۔

یہ پہلا موقعہ تھا جب میں نے بڑی روؤدنتی پھل کا سفوف استعمال کیا جو مجھے ایک واقف نے دیا تھا اور پیپ پڑ رہی جلد کے لئے فائدہ مند تسلیم کیا جاتا تھا۔ اس مریض کو سفوف صرف اس امید پر دیا گیا تھا کہ صرف مرض کی چھوت دور ہو جائے گی۔ ایک ہفتہ کے بعد پیپ پڑی ہوئی خراب جلد تندرست ہو گئی اور پیپ کا بننا ختم ہو گیا۔ مریض بہت اچھی حالت میں تھا اور اس کی بھوک بڑھ گئی تھی۔ میں نے اور چھ ہفتہ تک علاج جاری رکھا۔ اس کے غدود کی بڑھوتری بہت جلد ختم ہو گئی۔ لگ بھگ تین ماہ کے علاج میں کوئی غدود بھی بڑھا ہوا نہ تھا اور بچہ کا وزن پانچ پونڈ بڑھ گیا تھا۔

ان تجربات نے مجھے غور کرنے پر مجبور کیا کہ بڑی روؤدنتی سٹرپٹوکوکائی اور سٹفلوکوکائی کی چھوت سے ہونے والے امراض کے لئے زوداثر ہے۔

میں نے ایک 32 سال کے مریض کے اے ڈی کو چھانٹا جو کہ دق کے مرض سے تندرست ہوا تھا۔ اس کے دائیں پھیپھڑے کے اوپر کے حصہ میں دو غاریں (Cavaties) تھیں۔ اس کا دایاں پھیپھڑہ بالکل ٹھیک تھا۔ مریض کو بڑی روؤدنتی کا سفوف ہر روز بارہ گرین (چھ رتی) کی خوراک میں چار خوراکوں میں تقسیم کر کے دیا گیا تھا چونکہ میں اس دوا کے استعمال اور مضر اثرات کے بارے میں زیادہ معلومات نہ رکھتا تھا اس لئے میں نے مریض کی دیکھ بھال بہت احتیاط سے کی۔ ہر ہفتہ اس کی چھاتی کی سکرین کی جاتی تھی۔ تیسرے ہفتے مریض کی عام حالت میں سدھار دکھائی دیا اور پانچویں ہفتے میں ایکسرے سے معلوم ہوا کہ ان دو غاروں میں سے اب تک ایک بھر چکی تھی۔ اب مریض کے نتیجہ نے مجھے بڑی روؤدنتی کے متعلق اپنے تجربہ کو جاری رکھنے پر مجبور کر دیا اور میں نے پھیپھڑوں کی دِق کے کچھ اور زیادہ مریضوں کو اس کے ذریعے علاج کرنے کے لئے چنا۔ موجودہ حالات میں بہت سے مریضوں پر بڑی روؤدنتی کے ذریعے کئے گئے کلینیکل تجربات کا ہی نتیجہ ہے۔

طریقہ علاج: بڑی روؤدنتی کے ذریعے علاج کرنے کے لئے زیادہ تکلیف والے مریض ڈاکٹر بالا بھائی نانا وتی ہسپتال سے چنے گئے تھے۔ مریضوں کو ہسپتال کے باہر رکھ کر ان کا علاج کیا گیا تھا اور ان میں سے کسی ایک کو بھی ہسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت نہیں سمجھی گئی تھی اور بعد میں ان کو ہلکا کام کرنے کی اجازت دے دی گئی تھی۔ اس تحقیقات کی شروع کی حالت میں تھوک کی جانچ ای ایس آر نہیں کئے گئے تھے۔ اوپر بتائے گئے مریض تین قسموں میں بانٹے گئے تھے۔

1- ایک وہ جن کا علاج پہلے انٹی بایوٹک اور کیموتھیراپیوٹک ادویات وسٹرپٹومائی سین۔ آئی این ایچ اور پی اے ایس کے ذریعے کیا جا چکا تھا۔ میں نے خاص طور پر وہ مریض چنے جو دو سو گرام سے زیادہ سٹرپٹومائی سین لے چکے تھے۔
2- وہ مریض جن میں ریشے دار پنیری حالت (Feibrocaseous) میں تھے۔
3- وہ مریض جو ایک سال سے زیادہ عرصہ سے بیمار تھے۔ چونکہ کچھ مریضوں میں بلغم کا نکلنا نہیں تھا اس لئے بلغم کی جانچ سب مریضوں میں عملی طور پر نہیں کی۔ اس کی صحت کے بارے میں رپورٹ، وزن بڑھنے، بھوک بڑھنے اور ایکسرے پر منحصر تھی۔

اس تحقیق میں شروع میں روؤدنتی کی دو ٹکیاں (ہر ایک چھ گرین سفوف کی بنی ہوئی) دن میں دو بار دی جاتی تھیں۔ یادہ تجربہ کرنے پر میں نے ہر روز چھ چھ گرین کی تین برابر خوراکیں بہت فائدہ مند پائیں تو بھی بعد میں میں نے ہر روز 48 رین کی چار برابر خوراکیں (دو دو گرین کی ٹکیوں کی چار خوراکیں) بہت ہی زوداثر پائی ہیں۔ یہ بیان کر دینا مناسب ہے

کہ کچھ مریض جو ہر روز 96 گرین بڑی روؤدنتی سفوف چار بار کر کے لیتے رہے ہیں انہوں نے کسی تکلیف کو ظاہر نہیں کیا۔

چارپائی پر آرام کرنے کی منظوری تب دی جاتی تھی جب تیز بخار اور ٹاکسیمیا ہوتا تھا تو بھی یہ آرام مکمل نہیں ہوتا تھا کیونکہ مریضوں کو اپنے گھروں میں ہر روز تھوڑا چلنے کی اجازت تھی۔ زیادہ پروٹین والی خوراک تجویز کی جاتی تھی مگر بہت سے مریض نہایت غریب تھے جس سے وہ اس تجویز کی تعمیل سختی سے نہیں کر سکتے تھے۔

جہاں تک ممکن تھا بڑی روؤدنتی کے علاوہ اور کوئی دیگر دوا نہیں دی گئی۔ کچھ مریضوں کو زیادہ خون کی کمی کی وجہ سے روؤدنتی کشتہ فولاد کے ساتھ دی گئی تھی۔ تب تک کل 97 مریضوں کا علاج بڑی روؤدنتی کے ذریعہ کیا جا چکا تھا۔ 55 مرد اور 42 عورتیں۔ مریضوں کی عمر مندرجہ ذیل تھی:

1-	بیس سال سے کم عمر کے	11
2-	بیس اور تیس سال کے درمیان میں	52
3-	تیس اور چالیس سال کے درمیان	25
4-	چالیس سال سے زیادہ عمر کے	9

ان مریضوں میں سب سے کم عمر کا مریض 9 سال کا تھا اور سب سے بڑی عمر کا مریض 65 سال کا تھا۔ مریض مختلف کاروباری برادری میں سے تھے مگر زیادہ تر بہت غریب تھے، (زیادہ مالی حالت کے 7 درمیانی حالت کے 23 اور غریب حالت کے 67)۔

97 مریضوں میں 81 مریضوں کا تھیرائیوٹک یا انٹی بایوٹک ادویات وسٹرپٹومائی سین، آر این ایچ اور پی اے ایس کا استعمال کرایا جا چکا تھا اور وہ مریض پیٹ میں ہوا ابھرا چکے تھے۔

میرے اس طریقہ علاج کا اوسط عرصہ چار ماہ کا تھا۔ علاج کا کم سے کم عرصہ ایک ماہ کا تھا اور زیادہ سے زیادہ عرصہ ایک سال کا تھا۔

نتیجہ: جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے نتیجہ وزن کے بڑھنے، بھوک لگنے اور ایکسرے میں سدھار ہونے سے کیا جاتا تھا۔ سدھار کی قسمیں ٹھہرائی گئی تھیں۔ یعنی بہت اچھی، درمیانہ اچھی، کم اچھی اور بغیر فائدہ کے۔
بہت اچھی 37، اچھی درمیانہ 41، کم اچھی 13 بغیر فائدہ کے 17، (ان میں سے دو کی موت ہو گئی تھی)۔

معائنہ: ان مریضوں کی حالت کے معائنہ کے بعد حاصل کئے گئے نتائج اس طرح تھے:

1- عام طور پر دو ہفتوں کے اندر ہی اندر بھوک میں بڑھوتری ہو گئی تھی جس کا نتیجہ یہ تھا کہ مریض زیادہ خوراک کھانے والے ہو گئے تھے مگر تو بھی بدہضمی سے بیمار نہیں ہونے پائے تھے۔
2- اگر بخار بڑھا ہوا ہوتا تھا تو دو ہفتہ کے اندر اندر نارمل ہو جاتا تھا۔
3- وزن میں حیران کن بڑھوتری ہوتی تھی۔ اوسطاً زیادہ سے زیادہ 14 سے 15 پونڈ۔

ڈاکٹر جی کرشنا مورتی نے اپنے 97 مریضوں میں سے جن دس مریضوں کے سلسلہ میں تصویر کے ساتھ روشنی ڈالی تھی۔

اس کے معائنہ سے معلوم ہوتا تھا کہ اس کے استعمال سے خاص طور پر وزن بڑھ جاتا ہے۔ چنانچہ دوسرے مریض کا وزن چار ہفتہ میں 71 پونڈ سے 94 پونڈ ہوگیا تھا۔ یعنی 23 پونڈ بڑھ گیا تھا۔ تیسرے مریض کا وزن چار ماہ میں 115 پونڈ سے 150 پونڈ ہوگیا۔ یعنی 35 پونڈ بڑھ گیا۔

اس کے علاوہ صحت حاصل کرنے کے چار سال بعد جب ان کا ایکسرے لیا گیا، جب کہ انہوں نے بڑی رووَدنتی کا استعمال چھوڑ دیا تھا تو بھی ان کا پھیپھڑہ دق کے اثر سے بالکل محروم تھا۔

پانچواں مریض 24 سال کا ایک لڑکا تھا جس کا دو ہفتہ میں ہی بخار جاتا رہا۔ تیزی سے اس کی بھوک بڑھ گئی اور اس کی عام جسمانی حالت بہت اچھی ہوگئی۔ ساڑھے چار ماہ میں وہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔ اس کا وزن 110 پونڈ سے 123 پونڈ ہوگیا، یعنی 12 پونڈ وزن بڑھ گیا تھا۔

چھٹے مریض کا وزن 86 پونڈ سے 96 پونڈ ہوگیا۔ یعنی دس پونڈ بڑھ گیا تھا۔

ساتویں مریض کا وزن 82 پونڈ سے 110 پونڈ ہوگیا، یعنی 28 پونڈ بڑھ گیا تھا اور

دسویں کا وزن 98 پونڈ سے 118 پونڈ ہوگیا تھا یعنی 20 پونڈ کی بڑھوتری ہوگئی تھی۔

4- ٹاکسیمیا میں بھی سدھار ہوجاتا تھا۔ اس کی جانچ مریض کی عام حالت اور ایکسرے سے کی جاتی تھی۔

5- اکٹھا ہوا سیال دوا تین ماہ میں سوکھ جاتا معلوم پڑتا تھا۔

6- یہ دوا کوٹروں کے تناؤ کو بند کرنے کے لئے مفید معلوم ہوچکی تھی، ان معائنوں سے میں نے یہ نتیجہ نکالا کہ یہ دوائی بیسی لائی (Basillai) کے چھوت پھیلانے کی طاقت کو کمزور کردیتی ہے۔ (کرنٹ میڈیکل پریکٹس)

رووَدنتی پر دیگر تجربات

خان پور کے ایک ساہوکار کی بیوی لگاتار دو سال سے ٹی، بی (دق) سے بیمار تھی۔ جس کا ایلوپیتھک طریقہ سے علاج کیا جاچکا تھا لیکن آرام نہ آیا اور مریضہ کمزور ہوتی گئی۔ خشک کھانسی، چھاتی میں درد، بخار، خون کی کمی، ایام بند اور کمزوری حد سے زیادہ تھی۔ جسم ہڈیوں کا پنجر تھا۔ میں نے مندرجہ ذیل ادویات استعمال کرائیں۔

سب سے پہلے بڑی رووَدنتی پھل اور بانسہ کے پتے کا سفوف برابر میں ملا کر تین تین ماشہ کی تین خوراک ہر روز گائے کے گرم دودھ سے ایک ماہ تک دی جس سے مریضہ کے سانس اور کھانسی میں کافی فائدہ ہوا جس سے اُن سب کا آیورویدیونانی پر یقین بڑھا۔ اس کے بعد دوائی میں مندرجہ ذیل تبدیلی کی گئی، یعنی مندرجہ بالا سفوف میں سورن بسنت مالتی رس ایک ایک خوراک ملادی گئی۔ کچھ دنوں کے بعد مریضہ میں طاقت آنے لگی اور تندرست ہوگئی۔

دیگر: ایک اور مریضہ کے پستانوں میں گانٹھیں پیدا ہوا کرتی تھیں اس وجہ سے مریضہ کے پستان پر بہت سوجن آتی تھی اور درد ہونا، بخار بڑھنا وغیرہ علامات تھیں۔ کچھ دوا لینے سے آرام لیکن پھر وہی پہلے والی حالت ہوجاتی تھی۔

میں نے بڑی رووَدنتی پھل کا چورن ڈیڑھ ماشہ اور ڈیڑھ ماشہ تازہ بانسہ کے خشک پتوں کا سفوف دودھ کے ساتھ دن میں تین بار کچھ دن تک استعمال کرایا۔ اس مریضہ کے پستانوں میں پھر کبھی کوئی شکایت پیدا نہیں ہوئی۔

میرے تجربہ میں بڑی رووَدنتی پھل کے ساتھ بانسہ کے تازہ وخشک پتے اور سورن بسنت مالتی کا دینا زیادہ فائدہ مند ہے۔ (ویدا ئے ڈے کرپشن پورہ)

دیگر: سفوف رووَدنتی دس تولہ، سفوف چھلکا جڑ چھوٹا چندرا پانچ تولہ، ہلدی خام (لمبی و پتلی گانٹھوں والی) پانچ تولہ، آک کا دودھ چھ ماشہ، سب کو ملالیں۔

خوراک: تین سے آٹھ گرین دن میں دو سے تین بار حسب برداشت کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

نوٹ: اکیلی سفوف رووَدنتی دس گرین یا پانچ گرین کی ہر خوراک کے ساتھ یا علیحدہ ایک رتی سورن بسنت مالتی رس شامل کردیں تو بہت جلد فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ (حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

بڑی رووَدنتی بوٹی سے دِق وسل کا علاج: بڑی رووَدنتی سل ودق کے لئے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ بڑی رووَدنتی کے پھلوں کا سفوف تیار کرلیں اور دو رتی سے پانچ رتی تک دن میں تین چار بار ہمراہ دودھ یا پانی دیں یا اس بوٹی کے پھل کا سفوف لے کر 6 گرام کی مقدار میں 250 گرام پانی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب 50 گرام رہ جائے تو جوشاندہ کو نتھار کر 5 گرام سے 10 گرام استعمال کریں۔ فائدہ ہوگا۔

سفوف پھل بڑی رووَدنتی 100 گرام، سفوف چھلکا جڑ چھوٹا چندرا 50 گرام، ہلدی کچی (لمبی و پتلی گانٹھوں والی)، آک کا تازہ دودھ 6 گرام، سب کو بھی سفوف بنا کر سب کو ملالیں۔

خوراک تین سے آٹھ گرین دن میں دو سے تین بار حسب برداشت کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

نوٹ: سفوف بڑی رووَدنتی کی ہر خوراک کے ساتھ ایک سے دو گرین (آدھی سے ایک رتی) ''سورن بسنت مالتی رس شامل کرکے دی جائے تو زیادہ مؤثر ہے اور فوراً فائدہ ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

••••••••••••••••••••

روسا گھاس

مختلف نام: ہندی روسا گھاس- عربی اذخر- فارسی کاہ مکی، گورگیاہ- اردو روسا گھاس- پنجابی کھوی گھاس- سنسکرت روہش- بنگالی اگیا گھاس- گجراتی روشا گھاس مرہٹی روہش- راجستھانی روہوگھاس- تیلگو کام چکڈی- تامل کنکار وپلو- لاطینی اینڈروپوجون شیننتھنس (Andropogon Schoenthanhus) اور انگریزی میں روسا گراس (Rosa Grass) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ خوشبودار گھاس پنجاب، ہریانہ، ٹراونکور، کوچین وغیرہ میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ گائے بھینس اس گھاس کو کھا کر خوشبودار دودھ دیتے ہیں۔

شناخت: اس گھاس کے خوشبودار پتے ایک ایک انگل چوڑے اور تین فٹ کے لگ بھگ لمبے ہوتے ہیں۔ دور سے یہ کائی کا جھنڈ سا معلوم ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو ہاتھ میں مسلنے سے ایک خاص قسم کی خوشبو آتی ہے۔ اس کا شگوفہ اور جڑ ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔ روسا گھاس کے پتوں میں سے ایک عطر نکلتا ہے، جس کو سینٹ آف جرانیم (Scent of Geranium) کہتے ہیں۔ رنگ سبز خوشرنگ اور ذائقہ کڑوا اور تیز ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: ڈاکٹر ڈیسائی کے مطابق اس کے تیل کی ریاحی امراض، درد، گنج میں مالش کی جاتی ہے۔ بلغمی بخار و نزلہ زکام میں اس کی چائے استعمال کی جاتی ہے جس سے فائدہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر کیرتی کر لکھتے ہیں کہ ریاحی دردوں اور ریاحی امراض میں اس کے تیل کی مالش کرائی جاتی ہے جو مفید ثابت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر کھوری کی رائے میں روسا گھاس طاقت بڑھاتی ہے۔ دستوں و سوجن کو دور کرنے کے علاوہ بلغمی امراض میں مفید ہے۔ گھاس میں سے سپرٹ بھی نکلتی ہے جو بخار و بدہضمی میں مفید ہے۔

روغن اذخر (روسا گھاس کا تیل) گنٹھیا اور دھڑ کے مارے جانے میں مالش کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس روغن کو انگریزی میں آئل آف لیمن گراس کہتے ہیں اور اس کا تجارتی نام روسا آئل ہے۔ یہ روغن پرفیومری اور صابن سازی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک دوسرے درجہ میں۔

مقدار خوراک: ورموں کو تحلیل کرنے والا اور دافع اینٹھن ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔ اسے سرد بلغمی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے دھڑ کے مارے جانے، منہ ٹیڑھا ہو جانے، نسیان اور بلغمی بخار میں مفید ہے۔ موسمی بخاروں میں اس کا جوشاندہ بنا کر دیا جاتا ہے۔ اس کو چائے کی طرح پانی میں دھیمی آگ پر پکا کر دودھ ملا کر پینا نزلہ، زکام و انفلوئنزا میں مفید ہے۔

روسا گھاس کے آسان و آزمودہ مجربات

پیٹ درد: روسا گھاس 5 گرام لے کر 25 گرام پانی میں بھگو دیں۔ پھر اسے جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ درد پیٹ و پیٹ کی گیس میں مفید ہے۔

خارش: روغن روسا گھاس 20 گرام، تلوں کا تیل 40 گرام، ہر دو کو ملا کر مالش کرنے سے خارش کو آرام آ جاتا ہے۔

ہاتھ پاؤں کی کمزوری: روسا گھاس کے پتوں کو پیس کر مالش کرنے سے ہاتھ اور پاؤں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔

درد کمر: تلوں کا تیل 100 گرام، روسا آئل 50 گرام ہر دو کو ملا کر کمر پر مالش کریں۔ درد کمر میں مفید ہے۔ اس

کے علاوہ جوڑوں کے درد و چوٹ کے درد کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

انفلوئنزا: روسا گھاس 3 گرام چائے کی طرح پانی میں دھیمی آگ پر پکا کر اور دودھ و چینی ملا کر گرم گرم پینے سے پسینہ آ کر زکام و بخار دور ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ انفلوئنزا کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

•••••••••••••••

روہنی

مختلف نام: اردو روہن- ہندی روہنی، روہن، رکت روہن- سنسکرت مانس روہنی، روہنی، چرم کشا- بنگالی روہن، روہنا، گجراتی روہنی- تامل سوماوم، سمی- تیلگو سومیدا- لاطینی سوئمیڈا فیبری فیوگا (Sovmida Febrifuga) اور انگریزی میں ریڈ ووڈ ٹری (Red Wood Tree) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کے درخت جنوب، مغرب، درمیانی شمالی حصہ، راجستھان کے ارادلی پربت، پنجاب، مرزا پور کی پہاڑیوں، چھوٹا ناگپور وغیرہ خشک جنگلوں میں پائے جاتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت اونچا ہوتا ہے لیکن پتھریلے پہاڑوں پر 20 سے 30 فٹ کی اونچائی پر دیکھنے میں آتا ہے۔ اس کا تنا ½ سے 1 یا 2 فٹ کے گھیرے میں ہوتا ہے۔ یہ لمبا اور سیدھا ہوتا ہے۔ اس میں چھوٹی چھوٹی شاخیں نکلتی ہیں۔ اس کے پھل سیمل سے کچھ چھوٹے بھورے لال رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ چوتھے مہینے کے آخر میں پکتے ہیں۔

تنا: اس کے تنے کی لکڑی سفید یا لال رنگ کی ہوتی ہے۔ چھال موٹی، لال رنگ اور اس کے اوپر کا چھلکا لال رنگ کا

Contents

ہوتا ہے۔

بو: اس کی بو کڑوی ہوتی ہے۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ کسیلا اور کڑوا ہوتا ہے۔

شاخیں: اس کی شاخوں کی لکڑی لال رنگ کی اور اس کے اوپر کی چھال شاخ کے رنگ کی ہوتی ہے۔ یہ اندر سے لال ہوتی ہے، شاخوں کی چھال بھورے سفید رنگ کی ہوتی ہے۔

بیج: بیج چپٹے آدھا انچ لمبے اور کچھ چوڑے ہوتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی چھال میں ایک کڑوا بے رنگ جزو اور رال پایا جاتا ہے۔ یہ پانی میں حل نہیں ہوتا۔ اس کا ذائقہ بہت کڑوا ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: اس کی چھال کا سفوف 30 رتی تک دن میں تین بار دیا جاتا ہے۔

فوائد: ماس روہنی، ماس کو بھرتی ہے، یعنی اگر ماس کٹ گیا ہو تو جلد بھر دیتی ہے۔ گہرے زخموں کو جلد بھرتی ہے۔

روہنی کے طبی مجربات

وجع المفاصل: اس کی چھال کا کواتھ پلانے سے اور اس کی چھال کی پلٹس باندھنے سے گنٹھیا کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

اندام نہانی کے زخم: اس کی چھال کا کواتھ بنا کر اس سے اندام نہانی کو دھونے سے اندام نہانی کے زخم دور ہو جاتے ہیں۔

منہ کے چھالے: اس کی چھال کے کواتھ سے کُلیاں کرنے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔

اسہال: اس کی چھال کا سفوف استعمال کرنے سے اسہال میں فائدہ ہوتا ہے۔

ملیریا: اس کے چورن کو 30 رتی کی مقدار میں دن میں تین بار دینے سے ملیریا بخار اتر جاتا ہے۔

نوٹ: اس کی مقدار زیادہ نہیں دینی چاہئے۔ اس سے چکر آنے شروع ہو جاتے ہیں اور پھر بے ہوشی آ جاتی ہے اس لئے اسے زیادہ مقدار میں نہ دیں۔ (ڈاکٹر ملتانی)

ریٹھا

مختلف نام: مشہور نام ریٹھا - عربی بندق - ہندی ریٹھا، رٹھرا - سنسکرت ارشٹ بگلہ، رکت بیج، پھن بھین - بنگالی رٹھے گاچھ - مراٹھی ریٹھا - گجراتی ریٹھا اور لاطینی میں سینڈس، ٹرولیٹس کہتے ہیں۔

شناخت: امریکہ، ہندوستان و پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ اسوج اور مگھر میں پھول آ کر ماگھ سے چیت میں پھل پختہ ہوتا ہے۔ ہندوستان میں بنگال، آسام اور دکن میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کا پھل جب پختہ ہو جاتا ہے تو بیج کالے اور سخت ہو جاتے ہیں جن کے اندر سے سفید مغز نکلتا ہے۔ چھلکے کا ذائقہ بدمزہ اور تلخ ہوتا ہے۔

فوائد: یہ سخت قے لاتا ہے اس لئے اسے تین گرام سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ انڈین میٹریا میڈیکا میں اسے مولد بلغم، قے آور، کرم کش، دمہ و امراض شکم میں مفید بتایا گیا ہے۔ نگھنٹو میں اسے حمل گرانے والا (گربھ پاتک) اور کمزور کر دینے والا بتایا ہے۔

ریٹھا کے مجربات درج ذیل ہیں:

خناق: دس گرام ریٹھا کو کوٹ کر جوش دے کر غرغرہ کرانا خناق کے لئے مفید ہے۔

دردشقیقہ: چھلکا ریٹھا، مرچ سیاہ ہم وزن نسوار بنائیں، اس کی نسوار سے لقوہ، فالج، مرگی اور دردشقیقہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

برص سفید داغ: چھلکا ریٹھا پیس کر ہمراہ پانی سفید داغوں پر لیپ کریں اور آدھا گھنٹہ دھوپ میں بیٹھ کر غسل کریں۔ تین چار دن میں فائدہ ہوگا۔

زہریلے زخم: چھلکا ریٹھا دھوپ میں خشک کر کے چھان کر پانی کے ہمراہ دانہ مسور کے برابر گولیاں بنائیں۔ ہر صبح ایک گولی 250 گرام دہی کے ہمراہ نگلنا پندرہ روز میں زہریلے زخموں کو دور کرتا ہے۔

بھڑ، بچھو، مکھی کا کاٹنا: چھلکا ریٹھا کو سرکہ میں خوب باریک پیس کر مقام ڈنک پر لیپ کریں۔ خشک ہونے پر دوبارہ، سہ بارہ لگائیں۔ زہر اتر جائے گا۔

زہر مویشی: 10 گرام سفوف ریٹھا کو پانی میں گھول لیں اور نال کے ذریعہ مویشی کو پلائیں۔ دو تین خوراک سے زہر اتر جائے گا۔ اگر مویشی کو سانپ کاٹے تو یہ علاج اس کے لئے مفید اور آزمودہ ہے۔

ریٹھا سے سانپ کاٹے کا 98 فیصدی مجرب علاج

مارگزیدہ کے تالو اور پیشانی کے درمیان سر کے اوپر پچھنے لگا کر دیکھیں۔ اگر خون نہ نکلے تو جان لیں کہ مر چکا ہے۔ بعض آدمیوں کو ششماہی یا سالانہ ایک خاص موسم میں ساپن ضرور کاٹتی ہے۔ اس کو قبل آغاز موسم دو ہفتہ پہلے ایک ایک ماہ سفوف ریٹھا استعمال کرائیں جس سے وہ بوئے مست زائل ہو جائے گی جس کے سبب سے ساپن کاٹا کرتی ہے۔

اگر کسی گھر میں سانپ ہو یا آمد و رفت ہو تو پندرہ گرام سفوف ریٹھا پانی میں گھول کر گھر میں جا بجا سانپ کے آنے کی جگہ پر چھڑک دیں۔

مارگزیدہ مویشیوں کو 100 گرام سفوف ریٹھا پانی میں گھول کر بذریعہ نال پلائیں تو وہ فوراً ہوش میں آ جاتے ہیں اور چند خوراک سے زہر اتر جاتا ہے، مجرب اور آزمودہ ہے۔

بقدر چھ گرام چھلکا ریٹھا سفوف بنا کر 100 گرام پانی میں حل کر کے مارگزیدہ آدمی کو پلائیں۔ اس طرح دو دو گھنٹے کے بعد دیتے رہیں۔ اس سے بعض مریضوں کو دست آ کر آرام ہو جاتا ہے۔

ایک شخص کو زہریلے سانپ نے کاٹا کہ بدن بالکل پھٹ گیا۔ اس کو زہر کا اثر دور ہو جانے کے بعد اٹھارہ روز تک سفوف ریٹھا بقدر ایک گرام صبح و شام دیا گیا۔ سب زخم خود بخود بھر کر مریض اچھا ہو گیا۔

اگر آپ سفر میں ہوں تو سفوف ریٹھا ضرور اپنے پاس رکھیں جو سانپ کاٹے کا آسان و آزمودہ علاج ہے۔

ریٹھا کا صنعتی استعمال

کپڑے دھونے کا پاؤڈر: بڑھیا دیسی صابن کا چورا چھ پونڈ، ریٹھے کا چھلکا باریک دو پونڈ، سجی (کھار) بڑھیا چھ پونڈ، سوڈا واشنگ چھ پونڈ۔

ترکیب تیاری: سب کو الگ الگ باریک کر کے ملا کر چھلنی سے چھان لیں۔ بوقت ضرورت تھوڑا سا پوڈر گرم پانی میں ڈال کر ابالیں اور اس پانی میں کپڑے آدھا گھنٹہ بھگو کر صاف پانی سے دھو لیں۔ کپڑے بہت صاف اور دودھ جیسے نکل آئیں گے۔ اس پوڈر کو چھوٹے چھوٹے خوبصورت ڈبوں میں لیبل لگا کر فروخت کریں تو ایک بے روزگار کے لئے روزگار کی سبیل پیدا ہو سکتی ہے۔

دیگر: بڑھیا انگریزی صابن کا چورا ایک پونڈ، ریٹھے کا چھلکا دو اونس، سوڈا واشنگ ڈیڑھ پونڈ۔ مندرجہ بالا ترکیب سے تیار کریں۔

••••••••••••••••••••

ریوند چینی

مختلف نام: مشہور نام ریوند چینی۔ ہندی و بنگالی ریوند چینی یا ریوچینی۔ گجراتی لاوا کی ریوند چینی۔ پنجابی ریوند چینی۔ تامل نتو آئی ری ول چینی۔ تیلگو نتو ربول چینی۔ انگریزی طب رہی یوم، ریموڈی (Rhgumremou) اور انگریزی میں انڈین رُہارب (Indian Rhubarb) کے نام سے مشہور ہے، یعنی ریوند ہندی۔

شناخت: یہ ریواس کی جڑ ہے جسے اتار کر خشک کر لیتے ہیں۔ لمبے، گول یا مخروطی شکل کے بے ڈول یا ایک طرف سے چپٹے اور دوسری طرف سے محدب ٹکڑے جن پر زرد رنگ کا چھڑکاؤ ہوتا ہے۔ بیرونی سطح صاف یا کسی قدر جھری دار، جس پر بھورے سرخ یا زرد رنگ کے خطوط اور ستاروں کی طرح نشان ہوتے ہیں۔ ریوند چینی ایک بوٹی کی جڑ ہے جس کے پتے پالک کے ساگ کے پتوں جیسے لیکن لمبوترے اور نوک دار ہوتے ہیں اور جڑ سے نکلتے ہیں۔ انگریزی ادویات میں اس کا استعمال زیادہ تر بچوں کے مختلف امراض میں ہوتا ہے۔ یہ خاص طور پر جلاب میں مستعمل ہے۔

ریوند چینی کے مجربات

حب ریوند: عصارہ ریوند، مصبر شدھ ہر ایک دس گرام، مصطگی رومی 5 گرام، باریک پیس کر گولیاں بقدر دانہ مونگ بنا لیں۔ بچوں کو ماں کے دودھ میں گھس کر اور جوانوں کو تین یا چار گولیاں گرم دودھ سے دیں۔ دست آور ہیں۔ درد سر اور قبض کے لئے مفید ہیں۔

دوائے جگر: ریوند خطائی، نوشادر ایک ایک حصہ، شورہ قلمی دو حصہ، سفوف بنائیں۔ دو رتی سے تین رتی ہمراہ پانی دیں۔

پیشاب کی بندش: ریوند چینی، شورہ قلمی ہر ایک سات گرام، جواکھار چھ گرام، زیرہ سفید دس گرام، چینی 120 گرام۔ سب ادویہ کو کوٹ چھانکر چینی ملا لیں۔ چھ گرام کی مقدار میں گائے کے دودھ کی لسی یا بکری کے دودھ کی کچی لسی سے استعمال کریں۔ مدر بول ہے۔

سفوف دینار: ریوند خطائی، کاسنی ہموزن کا سفوف بنا لیں۔ دو رتی ہمراہ شربت بنفشہ دیں۔ بخار میں مفید ہے۔

سفوف اطفال: ریوند خطائی، چھلکا ہڑ زرد، کچور ہر ایک دس گرام، سوڈا بائیکارب پانچ گرام، سفوف بنا لیں۔ ایک چٹکی دودھ میں حل کر کے بچوں کو پلائیں۔ بچوں کے سبز رنگ کے دستوں میں مفید ہے۔ ہاضمہ کی خرابی میں استعمال کر سکتے ہیں۔

Contents

دوائے جگر: ریوند خطائی، نوشادر ٹھیکری ہر ایک دس گرام، قلمی شورہ 20 گرام، کشتہ فولاد 6 گرام۔ سب کو سفوف ... کر ایک رتی ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔ جگر کی اصلاح کرتی ہے، پرانے بخار کے لئے مفید ہے۔

دوائے ورم جگر: ریوند چینی 50 گرام، نوشادر ٹھیکری 50 گرام، سفوف بنائیں۔ آدھے سے ایک گرام استعمال ... کریں۔ ورم جگر کے لئے مفید ہے۔

دوائے یرقان: ریوند خطائی، ہلدی برابر وزن لے کر مٹی کے پیالہ میں نرم آگ پر بریاں کریں۔ پھر سفوف ... لیں۔ دو سے تین گرام شربت دینار 20 گرام اور عرق مکو 100 گرام کے ساتھ استعمال کریں۔ کالے یرقان کے لئے جس ... میں جسم سیاہ ہو جاتا ہے۔ نہایت مفید و زود اثر ہے۔

حب بندش ایام: مصبر، ریوند خطائی، افسنتین، زعفران ہر ایک تین گرام، ہیرا کسیس دو گرام باریک سفوف کر ... کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں، ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ شربت بزوری دیں۔

یرقان: پھول کیکر، پھول نیلوفر ہر ایک 5 گرام، ریوند چینی 3 گرام، پانی 50 گرام میں جوش دے کر چھان کر صبح ... شام پلائیں۔ یرقان کے لئے ازحد مفید ہے۔

سوجن جگر: ریوند چینی، نوشادر ٹھیکری ہر ایک 25 گرام۔ تازہ پانی سے استعمال کریں۔ سوجن جگر کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••

ز

زخم حیات

مختلف نام: اردو زخم حیات۔ ہندی زخم حیات۔ فارسی زخم حیات۔ بنگالی ہیم ساگر۔ مرہٹی برنا بچ گھٹی ماری۔ سنسکرت ہیم ساگر۔ لاطینی کیلنشو لیسینیاٹا (Kalanchoe Laciniata)۔

شناخت: ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں یہ باغوں میں لگائی جاتی ہے اور پہاڑیوں پر بھی پیدا ہوتی ہے۔ یہ بوٹی اکثر کھیتوں اور پانی کے کناروں پر زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم کے پتے چھوٹے باریک ہوتے ہیں اور بیل زمین پر بچھی رہتی ہے۔ دوسری قسم کے پتے بڑے بڑے اور پہلی قسم کی نسبت چوڑے ہوتے ہیں۔ جن کی بناوٹ پان کے پتہ کی طرح ہوتی ہے۔ اس کی بیل پھیلتی ہے اور دوسری چیزوں پر چڑھ جاتی ہے۔ اس بوٹی کی جڑ پتلی لمبی ہوتی ہے۔ اس پر شاخیں ہوتی ہیں اور شاخوں پر پتے جن کی رنگت گہری سبز ہوتی ہے۔ پکنے پر شاخوں اور پتوں کے

پاس ڈوڈیاں بکثرت آتی ہیں جن پر روآں ہوتا ہے۔ نہایت چھوٹی چھوٹی بیجوں سے بھری ہوتی ہے اوران کو پانی میں بھگو کر شیرہ دودھ کی طرح سفید نکلتا ہے۔ یہ بوٹی عام طور پر دریاؤں کے قرب وجوار، جوہڑ، تالاب اورندی کے کنارے کے قریب لگ بھگ ملک کے ہر حصہ میں پائی جاتی ہے۔

مزاج: گرم تر، دوسرے درجہ میں۔

خوراک: تازہ بوٹی کی خوراک 20 گرام اور خشک بوٹی کی خوراک 6 گرام ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پتوں میں ایسڈ ٹارٹریٹ آف پوٹاشیم، سلفیٹ آف کیلشیم، کچھ فری ٹارٹرک ایسڈ، کیلشیم اوگزیلیٹ اور ایک پیلے رنگ کا ترشہ کلوروفل وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

فوائد: یہ بوٹی اعلیٰ درجہ کی مصفیٔ خون ہے۔ ورموں کو بٹھا دیتی ہے، زخموں کو بہت جلد بھر دیتی ہے۔ اس کے پتے گرم کر کے ورم پر باندھنے سے ورم تحلیل کر دیتے ہیں۔ درد کے مقام پر باندھنے سے درد کو تسکین دیتی ہے۔

اس کے پتوں کا لیپ کرنے سے بگڑے ہوئے پھوڑے درست ہو جاتے ہیں اور سوجن اتر جاتی ہے۔ زخموں پر لیپ کرنے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔ موچ آئے ہوئے اور آگ سے جلے ہوئے زخموں کے علاوہ جسم کے دیگر زخموں پر اس کا لیپ فائدہ مند ہے۔

تازہ زخم اور رگڑ کے اوپر اس کے رس کا لیپ کرنے سے ان میں سے خون کا بہنا رُک جاتا ہے۔ چوٹ کے زخم پر اس کے رس میں بھیگے ہوئے کپڑے کو بندھا رکھنے سے وہ بہت جلد بھر جاتا ہے۔

زخم حیات کو کالی مرچ کے ساتھ گھوٹ کر چالیس یوم استعمال کرنا جذام کے لئے مفید ہے۔ اس کے تازہ پانی میں سرمہ سیاہ مصفیٰ تین دن کھرل کر کے آنکھوں میں لگانے سے آشوبِ چشم کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی بوٹی پیس کر پلانا ہیضہ کے لئے سودمند ہے۔

اس کو کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پلانے سے خونی وبادی بواسیر کو آرام آجاتا ہے۔ اس کی چھوٹی قسم کے پتے سایہ میں خشک کر کے پیس لیں۔ رات کو سوتے وقت 75 گرام گڑ کھالیں، صبح اس سفوف میں سے بقدر 5 گرام پانی سے پھانک لیں۔ اس کے استعمال سے سات روز میں بواسیر کے مسے گر کر ہمیشہ کے لئے آرام ہو جاتا ہے۔

اس کے پتوں کو 3 گرام سے 10 گرام تک رس نکال کر دو چند مکھن پگھلے ہوئے میں ملا کر پلانے سے دست اور آؤں بند ہو جاتے ہیں۔

زخم حیات کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

فسادِ خون: زخم حیات 10 گرام، سپرٹ ریکٹی فائیڈ 209 گرام۔ دونوں کو ایک شیشی میں ڈال کر مضبوط کارک لگائیں اور رکھ دیں۔ سات روز کے بعد اسے چھان لیں۔

زہریلے امراض و ہر قسم کے جلدی امراض کے لئے مجرب ہے۔ بقدر 20 بوند صبح اور شام تھوڑے پانی میں ڈال کر پی

شربت مصفیٔ خون: چھلکا اندرونی درخت نیم، جڑ تمہ، چھلکا اندرونی شیشم سرخ، چھلکا سرس ہر ایک 50-50 گرام۔ زخم حیات 250 گرام۔ سب ادویہ کو 3 کلو پانی میں 24 گھنٹے بھگو کر جوش دیں۔ جب ایک کلو رہ جائے مل کر چھان لیں اور 750 گرام چینی ملا کر شربت کا قوام کریں۔

یہ شربت اعلیٰ درجہ کا مصفیٔ خون ہے۔ تمام جلدی (کھال) کے امراض میں مفید ہے۔ خوراک 20 گرام صبح و شام پانی سے دیں۔

زخمِ حیات کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ سیسہ: برادہ سیسہ دس گرام لے کر سات دن زخم حیات بوٹی کے پانی میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور جب خشک ہو جائے تو اس ٹکیہ کو 250 گرام اس بوٹی کے پتوں کے نغدہ کے درمیان رکھ کر دو پیالوں میں بند کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔ بواسیر خونی، پیشاب کی نالی کے زخم اور دستوں وغیرہ کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک ایک رتی بالائی میں صبح و شام دیں۔

••••••••••••••••••••

زمین کند

مختلف نام: ہندی زمیں کند، سورن کند۔ سنسکرت سورن کند، ارشوگھن، بنگالی گوڈا سورن۔ گجراتی سورن۔ لاطینی ایمارفوفےلس۔ کمپے نیولیٹس (Amerphosphallus Canpanulatus)۔

شناخت: مشہور ساگ ہے جو دوسرے ساگوں سے بہتر ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: طب آیورویدک کے نظریہ کے مطابق کل کند ساگوں میں یہ سب سے بہتر ہے۔ یہ حرارت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے لیکن روکھا اور کسیلا ہوتا ہے۔ بلغم نکالنے و بواسیر کے لئے مفید ہے۔ تلی اور باؤ گولہ کو دور کرتا ہے لیکن داد و کوڑھ کے مریضوں کو یہ مفید نہیں ہے۔

طب یونانی کے نظریہ کے مطابق زمیں کند کھانا خوب کھلاتا ہے، یعنی زبردست ہاضم ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ قولنج و

Contents

پیٹ درد کو مفید ہے۔

ماڈرن تحقیقات: تازہ زمین کند میں 78.7 فیصد پانی، 0.8 فیصد، 1.2 معدنی اجزاء، 1.2 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد وسا، 18.4 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 0.05 فیصد کیلشیم، 0.02 فاسفورس، 434 ای یو، وٹامن بی 2 اور معمولی مقدار میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے۔

اس کا استعمال بقدر مزاج کرنا چاہئے۔ یہ ساگ پیٹ درد، جوڑوں کے درد، جگر و تلی کی تکالیف، بواسیر، پیٹ کے کیڑوں و دمہ میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بواسیر میں بطور غذا اس کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

••••••••••••••••••••

زیتون

مختلف نام: اردو، ہندی، فارسی، عربی زیتون- انگریزی کامن آلیو (Common Olive)- لاطینی اولیا یوروپیا لینن (Olea Europaea Linn)۔

شناخت: زیتون کے درخت یورپی ملکوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ لگ بھگ 9-10 میٹر اونچے ہوتے ہیں۔ اس کے پکے پھولوں کو دبانے سے تیل نکلتا ہے۔ یہی تیل ''روغن زیتون'' کے نام سے بازار میں دستیاب ہے۔

مزاج: گرم و تر۔

ماڈرن تحقیقات: کیمیاوی تجربات سے پتہ چلا ہے کہ اس میں اولی این ایک سیال روغن جو کہ اولیک ایسڈ اور گلیسرین کا مرکب ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں لینولین اور پالے ٹین اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

خوراک: 10 گرام تک۔

فوائد: مارکیٹ سے ہمیشہ اصلی روغن زیتون لینا چاہئے، تب ہی پورا فائدہ مل سکتا ہے۔ زیتون کی ادھرنگ اور دوسرے امراض میں مالش کرتے ہیں۔ بدن کی خشکی دور کرنے اور جلدی امراض جیسے سوراکسیس، گنج میں بیرونی طور پر لگاتے ہیں۔

اس کی مالش سے پسینہ جاری ہو جاتا ہے، ذائقہ کڑوا و کسیلا ہوتا ہے۔ بدن میں چستی و گرمی پیدا کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔ مسوڑھوں کو طاقت بخشتا ہے۔ پسینہ بند ہو جانے کی صورت میں روغن زیتون ہر بیماری کی دوا ہے۔

روغن زیتون کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ اس میں سو خوبیاں ہیں اور ایک ہزار طریقوں سے استعمال ہو سکتا ہے۔ بلاشبہ اس کا تیل خصوصیت کے ساتھ بڑی قدر و قیمت کا حامل ہے۔ اسپین کی ایک پرانی کہاوت ہے کہ زیتون کا تیل ہر بیماری کی دوا ہے۔ اس کے شفائی خواص پر روم کے شاعر اووڈ نے خوب نغمہ سرائی کی ہے۔ روم کے کھلاڑیوں کی غذا روغن زیتون سے

جاری کی جاتی تھی اور جسم میں طاقت اور پھرتی پیدا کرنے کے لئے وہ اسے جسم پر بھی ملتے تھے۔ روغن زیتون جنوبی یورپ کے ملکوں میں کھانا پکانے کے لئے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ ان ملکوں میں تصلب الشرائین اور اس سے پیدا ہونے والے عوارض مثلاً دماغ کا پھٹ جانا وغیرہ، اُن ممالک کے مقابلے میں بہت کم پائے جاتے ہیں جہاں دوسری اقسام کے روغن استعمال کئے جاتے ہیں۔

یورپ میں زیتون کے درخت سب سے زیادہ اسپین میں پائے جاتے ہیں۔ دوسرا نمبر اٹلی کا ہے لیکن اٹلی کا روغن زیتون سب سے اچھا ہوتا ہے۔ فرانس کا روغن بھی اٹلی کے تیل کے ہم پایہ ہے۔

گہرا سبز یا گہرا زردی مائل بھورا تیل اچھا نہیں ہوتا۔ بہترین تیل نہایت خفیف سبز یا سنہری ہوتا ہے۔

زیتون کے تیل سے ہر قسم کے کھانے تیار کئے جاسکتے ہیں۔ اس کی مالش سے جلد نرم رہتی ہے۔ رنگ نکھر آتا ہے اور اعصاب میں قوت آتی ہے۔ یہ تمازت آفتاب سے جلد کی حفاظت کرتا ہے۔ اس غرض کے لئے کوئی کریم روغن زیتون کا بدل نہیں ہے۔

سر میں لگانے سے بفا کو دور کرتا ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور جلد سفید نہیں ہونے دیتا۔ زکام اور درد سر کو رفع کرتا ہے۔

آنتوں کو طاقت دینے کے لئے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے۔ آنتوں کو طاقت دے کر قبض کو رفع کرتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے التہاب زخموں اور چھالوں میں نہایت مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مار کر نکال دیتا ہے۔ آنتوں کی مروڑ اور پیچش میں مفید ہے۔ ریاح کو خارج کرتا ہے۔ بلغم کو رفع کرتا اور سدے نکالتا ہے۔ منہ، معدہ، آنتوں اور بواسیری مسوں کی سوزش اور درد کو رفع کرتا ہے۔ فالج و استرخا کو نافع ہے، دردوں کو تسکین دیتا ہے۔

آنکھ میں لگانے سے بصارت میں قوت آتی ہے۔ نزلے کے پانی کو روکتا ہے۔ آنکھ میں لگانے سے پانی بند ہو جاتا ہے۔ اگر ہمیشہ لگاتے رہیں تو موتیا بند کو تحلیل کر دیتا ہے اور آپریشن کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ آنکھوں کے دھند، جالے اور پھلی کو رفع کرتا ہے۔

دانتوں پر ملنے سے مسوڑھوں اور ہلتے دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ کان میں اگر پانی بھر جائے تو اس کے ڈالنے سے نکل آتا ہے۔

اس کا استعمال بواسیر کے مریض کے لئے مفید ہے، پتھری کو توڑتا ہے، خاص طور پر صفراوی پتھری اور پتے کی پتھری کے لئے مفید ہے۔ پیشاب اور پسینہ کھل کر آتا ہے۔ اس کی مالش سردی کے اثر کو زائل کرتی ہے اور رنگ کو نکھارتی ہے۔

زہریلی دوا کی قوت کو توڑتا ہے۔ گرم کر کے بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے اور کھجلی کو رفع کرتا ہے۔ اخلاط کو صاف کرتا ہے اور ان کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ داد اور گنج کے لئے مفید ہے۔

اس کی مالش عرق النساء اور وجع المفاصل کو نفع دیتی ہے۔

کمزور اور لاغر بچوں کے لئے اس کی مالش بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

روغن زیتون سے تیار کیا ہوا صابن دوسری قسم کے صابنوں سے اچھا ہوتا ہے۔

Contents

زیرہ سفید

مختلف نام: اردو زیرہ سفید- ہندی زیرہ سفید، زیرہ- سنسکرت جیرک، جیرن، اجاجی، دیرگھ جیرک- بنگالی جیرا، سادہ جیرا- مرہٹی جیریں- پنجابی جیرہ سفید- تیلگو جیل کری، جیرکا، کنڈ، جیرگے- فارسی جیرک، سفید زیرا- عربی کمون، ابیض- انگریزی کیومن سیڈ (Cumin Seed) اور لاطینی میں کیومی نم سائی منم لنن (Cuminum Cyminum Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: زیرہ سفید کے نام سے بازار میں چھوٹے چھوٹے نہایت خوشبودار دانے ملتے ہیں۔ عام طور پر گھروں میں مصالحہ میں زیرہ بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ پتے نیلگوں ہرے، پھول سفید یا گلاب کے رنگ کے چھتر دار ہوتے ہیں۔ زیرہ کے دانے ½ انچ لمبے، دونوں طرف سے پتلے ہوتے ہیں۔ یہی ''زیرہ سفید'' کہلاتا ہے۔

یہ بنگال اور آسام کے علاوہ ہندوستان کے سب صوبوں میں پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تر یوپی، راجستھان، پنجاب اور ہریانہ میں اس کی کھیتی ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں زیرہ کی کاشت پڑوسی ممالک میں بھی ہوتی ہے۔

اس کا پودا سونف کے پودے کی طرح ہوتا ہے جو دو سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں پتلی پتلی ہوتی ہیں۔ پتے سونف کے پتوں جیسے پتلے پتلے دبلے ہوتے ہیں۔ پھول موسم سرما میں چھتوں کی صورت میں آتے ہیں۔ پھولوں کے چھتوں میں پھل یعنی بیج لگتے ہیں۔ پکنے پر بیجوں کو علیحدہ کر لیا جاتا ہے۔

زیرے میں سے ایک قسم کا تیل بھی تیار کیا جاتا ہے جسے زیرے کا تیل (اولیم کیومینائی) کہتے ہیں۔ موسم سرما کے آخر میں ہی اس میں پھول و پھل لگتے ہیں۔

خوراک: ایک گرام سے تین گرام۔ عام حالات میں ایک گرام بیج زیرہ سفید ہمراہ شکر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

ماڈرن تحقیقات: زیرہ سفید میں ایک روغن فراری ہوتا ہے۔ اسمیں سے زیرہ سفید کی خوشبو آتی ہے۔ شحم، رال، لعابی مادہ، مواد لحمیہ کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔

فوائد: معدہ، جگر اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔ گردہ کی کمزوری میں بھی مفید ہیں ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے، بلغم نکالتا ہے، گردہ کی کمزوری میں بھی مفید ہے۔ ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بلغم نکلتا ہے۔ ایام کی رکاوٹ، کمزوری ہاضمہ، پیٹ درد، پیشاب کی رکاوٹ میں بہت فائدہ مند ہے۔

ڈاکٹر آرائن کھوری کی رائے میں زیرہ سفید پیٹ کی گیس دور کرنے کے لئے مفید ہے اور ہاضم ہے۔ یہ عام دستوں کے علاوہ سنگرہنی کے لئے بھی مفید ہے۔

ڈاکٹر کرنل چوپڑہ کی رائے ہے کہ زیرہ سفید زبردست ہاضم ہے۔ پیٹ کے اپھارے کو دور کر کے پیٹ درد کو تسکین دیتا ہے۔ زیرے کے بیجوں سے تیل حاصل کیا جاتا ہے جسے آئل آف کیومن (Oil of Cumin) کہتے ہیں۔ اس کا لاطینی نام اولیم کیومینائی (Oleum Cumini) ہے۔ یہ ماڈرن ایلوپیتھک طریقہ علاج میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔

زیرہ سفید کے مجربات درج ذیل ہیں:

دست: زیرہ سفید، سونف توے پر گرم کر کے باریک کر لیں۔ دو سے تین گرام تازہ پانی سے دیں۔ دست بند ہو جائیں گے۔ پیٹ درد کو بھی آرام ملے گا۔

پیٹ درد: عرق زیرہ سفید، دن میں دو تین بار 25 گرام کی مقدار میں دیں۔ آرام آ جائے گا۔

دیگر: زیرہ سفید ایک گرام، کالی مرچ ایک گرام (موٹی موٹی پیس کر)، مصری 5 گرام، ان سب کو 50 گرام پانی میں ابال کر چھان کر پلانے سے جسم کی جلن، پیٹ درد اور بدہضمی کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: زیرہ سفید، دھنیا، سونٹھ، کالا نمک برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں اور ایک سے دو گرام تازہ پانی سے دیں۔

دیگر: زیرہ سفید 40 گرام، سونٹھ 30 گرام، کالی مرچ 20 گرام، کالا نمک 10 گرام، اجمود 5 گرام، سیندھا نمک 5 گرام۔ سب کا سفوف بنا کر رکھ لیں۔ کھانا کھانے کے بعد 2 سے 3 گرام استعمال کرنے سے ہاضمہ کی طاقت بڑھتی ہے۔ بدہضمی، ہیضہ، ہچکی اور پیٹ گیس کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: زیرہ سفید 6 گرام، سونٹھ، سیندھا نمک، ہر ایک 6-6 گرام، ہینگ اصلی بریاں 1½ گرام۔ سب کا چورن بنا کر رکھ لیں۔ دہی یا لسی میں ملا لینے سے ذائقہ بہت اچھا ہو جاتا ہے۔ بدہضمی و پیٹ کی گیس کے لئے مفید ہے۔ دستوں اور آنتوں کے کیڑوں کے لئے کامیاب علاج ہے۔

خوش ذائقہ زیرہ سفید: زیرہ سفید 120 گرام، سیندھا نمک 30 گرام، کالا نمک 15 گرام۔ ان سب کو چینی کی پلیٹ میں ڈال کر اوپر سے رس لیموں 120 گرام ملا کر منہ بند کر کے سات دن دھوپ میں رکھیں۔ اس کے خشک ہو جانے پر دھوپ میں اچھی طرح خشک کر کے پیس کر چورن بنا لیں۔ ایک سے دو گرام پانی کے ساتھ لینے سے جی متلانا، بھوک نہ لگنا، بدہضمی، دست اور قے کو آرام آ جاتا ہے۔

حاملہ عورت کا جب جی متلائے تو اُسے بھی استعمال کرانا بہت مفید ہے۔

جل جیرا: آدھا لٹر صاف پانی میں 2 گرام نمک، 4 گرام بھنا ہوا زیرہ سفید، 50 ملی گرام بھنی ہوئی ہینگ اور لیموں کا رس ایک عدد کا ملا کر رکھ لیں۔ اگر نمک کم محسوس ہو تو اور ڈال دیں اور اگر زیادہ محسوس ہو تو پانی اور ڈال لیں۔ چار پانچ بار تین تین گھنٹے کے فرق سے دیں۔ پیٹ کے امراض کے لئے یہ جل جیرا بہت ہی مفید ہے۔

دوائے اپھارہ: سونٹھ 6 گرام، انیسوں 12 گرام، پودینہ خشک 12 گرام، نمک سیاہ 12 گرام، زیرہ سفید 12

گرام،سونف 12 گرام،نمک لاہور 25 گرام۔
سب کا سفوف بنا کر رکھیں۔صبح وشام کھانا کھانے کے بعد 3 سے 6 گرام ہمراہ تازہ پانی لیں۔
پیٹ کے اپھارہ اور پیٹ درد میں مفید ہے۔

زیرہ سفید کے مستند آیورویدک مجربات

ہنگو اشٹک چورن (اشٹا نگ ہردے): زیرہ سفید، سونٹھ، مگھاں، مرچ کالی، اجوائن دیسی، نمک سینندھا، زیرہ سیاہ، ہینگ بریاں۔ یہ سب برابر برابر لے کر کوٹ چھان کر خوراک 2 گرام ہمراہ عرق سونف یا تازہ پانی دیں۔
بدہضمی، کمزوری معدہ، ہیضہ، پیٹ کی گیس، دست، باؤ گولہ کے لئے مفید ہے۔ بھوک لگا تا ہے، غذا کو جلد ہضم کر کے جزو بدن بناتا ہے۔ جب کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تو یہ چورن بہت ہی فائدہ مند ہے۔

لون بھاسکر چورن (شارنگدھر): نمک سانبھر 80 گرام، اناردانہ 40 گرام، نمک سونچل 50 گرام، نمک وڑ، نمک سینندھا، پپلا مول، زیرہ سیاہ، پپلی، تیزپات، امل بید، ناگ کیسر ہر ایک 20 گرام، مرچ کالی، سونٹھ، زیرہ سفید ہر ایک دس گرام، دارچینی، الائچی چھوٹی 5-5 گرام۔ تمام ادویات کا سفوف بنا کر سات دن تک لیموں کے رس میں تر و خشک کریں اور پیس کر محفوظ رکھیں۔ ایک گرام سے تین گرام تک عرق سونف یا نیم گرم پانی سے دیں۔
باؤ گولہ، سنگرہنی، بدہضمی، قبض و پیٹ درد کے لئے مفید ہے، معدہ و آنتوں کی ہوا خارج کرتا ہے۔ خوراک کو جلد ہضم کرتا ہے اور جملہ امراض پیٹ کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

زیرہ سیاہ

مختلف نام: اردو زیرہ سیاہ۔ ہندی کالا زیرہ، سیاہ زیرہ۔ سنسکرت کرشن جیرک، گجراتی شاہ جیرو۔ بنگالی شیاہ جیرا۔ مراٹھی شاہا جیوے۔ تامل شمائی شرگم۔ فارسی زیرہ سیاہ۔ عربی کمون۔ تیلگو شا جیلکر۔ انگریزی بلیک کراوے (Black Caraway) اور لاطینی میں کیرم کاروی (Caram-Carwi) کہتے ہیں۔

شناخت: زیرہ سیاہ کے نام سے چھوٹے چھوٹے کالے و بھورے رنگ کے نہایت خوشبودار بیج بازار میں ملتے ہیں۔
زیرہ سیاہ کا پودا دو سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ کشمیر، گڑھوال اور ہمالیہ کے نزدیکی علاقوں و پڑوسی ممالک کے پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے اور ان جگہوں پر اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔
اس کے پھول سفید چھتری کی طرح ہوتے ہیں جو سفید زیرے سے کچھ چھوٹے ہوتے اور لکیر دار ہوتے ہیں۔

ایران میں کرمان کے مقام پر جو زیرہ سیاہ پیدا ہوتا ہے، وہ ایران سے درآمد کیا جاتا ہے۔ اسی لئے اسے "زیرہ کرمانی" کہتے ہیں۔
زیرہ سیاہ مہنگا ہونے کی وجہ سے اس میں کئی قسم کی کاروباری گڑبڑیاں بھی کی جاتی ہیں۔ اس میں تیل نکالے ہوئے بیجوں کی ملاوٹ کی جاتی ہے۔ گاجر اور سویا وغیرہ کے بیج بھی اصلی زیرہ میں ملا دیئے جاتے ہیں۔
اصلی زیرہ سیاہ کی دوا میں ملانے سے پہلے جانچ ضروری ہے۔ تیل نکالے ہوئے زیرہ سیاہ کے رنگ میں فرق آ جاتا ہے۔ وہ زیادہ کالے پڑ جاتے ہیں۔ باہر سے سکڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس میں سے تیل نکل جانے سے اس میں خوشبو بھی کم پائی جاتی ہے۔
اصلی زیرہ سیاہ میں گاجر یا سویا کے بیجوں کی ملاوٹ کی صورت میں ان بیجوں کی بناوٹ و لکیروں کو دیکھ لینا چاہئے۔ اصلی زیرہ سیاہ کی نشانیاں سویا اور گاجر کے بیجوں میں نہیں ہوتی ہیں اور سویا و گاجر کے بیجوں میں خوشبو بھی نہیں ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: تجربات سے زیرہ سیاہ میں تیل، رطوبت، شکر اور لعابی مادے وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: ایک گرام سفوف زیرہ سیاہ ہمراہ پانی استعمال کرایا جاتا ہے۔

فوائد: پیٹ کی گیس دور کرتا ہے۔ درد پیٹ، دنوں کی بندش، ہاضمہ کی خرابی میں مفید ہے۔ بلغم دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔ اس کے جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے دانتوں کے درد کو آرام ملتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتا ہے ہچکی کا کامیاب علاج ہے۔ بواسیر کے مسوں کو دور کرنے میں مفید ہے اور زکام میں بھی فائدہ دیتا ہے۔
ڈاکٹر آراین کھوری کی رائے کے مطابق زیرہ سیاہ پیشاب اور ایام لاتا ہے۔ پیٹ کے امراض میں مفید ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد اس کا جوشاندہ پلانے سے رحم صاف ہو کر سکڑ جاتا ہے اور بچہ کے لئے دودھ بھی بڑھتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کا مجرب علاج ہونے کے علاوہ بدہضمی کے دستوں کے لئے مفید ہے۔ زیرہ سیاہ کو کپڑوں میں رکھنے سے کپڑے کیڑوں کے کھانے سے بچ جاتے ہیں۔

زیرہ سیاہ کے مجربات درج ذیل ہیں:

دوائے ریاح: دانہ الائچی خورد 25 گرام، سونٹھ 12 گرام، دارچینی 9 گرام، لونگ 6 گرام، زیرہ سیاہ 3 گرام۔ سب کو علیحدہ علیحدہ کوٹ چھان کر ملا لیں۔ خوراک ایک سے دو گرام نیم گرم پانی یا عرق سونف سے دیں۔

دوائے قے: کالا نمک، زیرہ سیاہ، مرچ سیاہ، مصری برابر وزن پیس کر دو چند شہد خالص ملائیں اور مریض کو بطور چٹنی دن میں تھوڑا تھوڑا کئی بار چٹائیں۔ قے بند کرنے کے لئے کامیاب علاج ہے۔

جوارش کمونی: زیرہ سیاہ بریاں 100 گرام، برگ سداب، سونٹھ ہر ایک 40 گرام، مرچ سیاہ 30 گرام، بورہ ارمنی 10 گرام، شہد سہ چند وزن ادویہ لے کر قوام بنائیں اور اس میں سب دوائیں کوٹ چھان کر ملا لیں، 6 گرام سے 10

Contents

گرام ہمراہ عرق سونف دیں۔ پیٹ درد، بدہضمی اور معدہ کی جملہ شکایات کو دور کرتا ہے۔

زیرہ سیاہ کے آیورویدک مجربات

اگنڈی تنڈی رس (بھیشج رتناولی): پارہ شدھ، گندھک شدھ، میٹھا تیلیہ شدھ، ترپھلہ، اجوائن دیسی، بجی کھار، جڑ چترا، پانچوں نمک، زیرہ سیاہ، ترکٹا، کچلہ شدھ، سب برابر کوٹ پیس کر رس لیموں میں کھرل کریں اور گولیاں کالی مرچ کے برابر بنالیں۔ ایک گولی عرق سونف یا نیم گرم پانی سے دیں۔

حرارت ہاضمہ کو تیز کر کے بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ سے ہوا خارج کرتا ہے، غذا میں رغبت پیدا کرتا ہے۔ امراض معدہ و مردانہ صحت کو مفید ہے۔

سوادشٹ چورن: سونٹھ، مگھاں، لونگ، دارچینی 20-20 گرام، دھنیا، عقرقرحا، چھال جڑ چترا، کالی مرچ 40-40 گرام، زیرہ سیاہ، نمک سیاہ، نمک سیندھا 80-80 گرام، زیرہ سفید بریاں 120 گرام، انار دانہ 600 گرام۔ سب کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر ملالیں۔ ایک سے دس گرام ہمراہ پانی دیں۔

نوٹ: انار دانہ کے علاوہ باقی ادویات کا سفوف بنالیں اور انار دانہ کو پانی میں بھگو کر اس کے لعاب میں سفوف ملا کر گولیاں بنالیں۔ ذائقہ دار ہے، خوب بھوک لگاتا ہے۔ بدہضمی، کمزوری ہاضمہ، قے، متلی، اپھارہ، پیٹ درد، سر درد اور بے چینی میں مفید ہے۔

س

ساگوان

مختلف نام: اردو ساگوان- سنسکرت شاک- ہندی ساگوان- بنگلہ شیگون- گجراتی ساگ، سایا- تامل ٹیک کمار- فارسی فل گورس- عربی فل جوش- لاطینی ٹیکٹونا گرینڈس (Tectona Grandis Linn F.) اور انگریزی میں انڈین ٹیک ٹری (Indian Teak Tree) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کا درخت بہت بڑا ہوتا ہے۔ اس کی پیداوار مالا بار اور گجرات میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ پرانے درخت کی لکڑی شیشم کی لکڑی کے برابر ہی فائدہ مند ہوتی ہے۔ یہ مدھیہ پردیش، راجستھان میں بھی ملتی ہے۔

شناخت: اس کے پتے بڑے ہوتے ہیں اور مسلنے سے خون کی طرح لال رنگ نکلتا ہے۔ ساگوان کی لکڑی سبھی لکڑیوں سے مضبوط ہوتی ہے۔ یہ پانی میں گلتی نہیں ہے اور کڑوی ہونے کی وجہ سے اسے کیڑے خراب نہیں کرتے ہیں۔

Contents

ذائقہ: اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

پھل: پھیکے، کڑوے اور دافع کف ہیں۔

چھال: میٹھی، پھیکی ہوتی ہے اور کف کو دور کرتی ہے۔

مقدار خوراک: سفوف 2 سے 4 گرام، کواتھ (کاڑھا) 50 سے 100 گرام، گوند ایک گرام سے دو گرام تک استعمال میں لائی جاتی ہے۔

فوائد: اس کا استعمال کھجلی، پیشاب کے امراض اور پیٹ کے امراض، سوجن وغیرہ میں مفید ہے۔

ساگوان کے طبی مجربات

کھاج کھجلی: غسل کرتے وقت ساگوان کے بیج گھس کر جسم پر ملنے سے کھاج کھجلی میں فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ: ساگوان کے بیج گھس کر پلانے سے رُکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔

بال لمبے کرنا: اس کے بیجوں کو کوٹ کر گرم پانی میں بھگو دیں اور غسل کرتے وقت اس پانی سے بالوں کو دھوئیں۔ اس سے بال لمبے ہو جاتے ہیں۔

سر درد: ساگوان کی لکڑی کو گھس کر ماتھے پر لگائیں۔ اس سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

سوجن: ساگوان کی لکڑی چندن کی مانند گھس کر نیم گرم سوجن والی جگہ پر لیپ کریں۔ اس سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

سانپ کا زہر: اس کی جڑ کو گھس کر مریضوں کو پلانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔

پتھری: اس کا بیج ٹھنڈے پانی میں گھس کر پلائیں اور ناف پر لیپ کریں۔ اس سے پتھری دور ہو جاتی ہے۔

جسم پر لال نشان ہونا: ساگوان کے سوکھے پتے جلا کر اس کی راکھ کو باریک پیس کر تیل میں ملا کر لیپ کریں یا ساگوان کے ہرے پتوں کا رس نکال کر اسے پکائیں اور جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اس کا لیپ کریں۔

سیلان: ساگوان کی چھال کا کاڑھا بنا کر پلانے سے سیلان میں فائدہ ہوتا ہے۔

آنکھ کے پپوٹے کی سوجن: اس کی لکڑی کے کوئلے کو پوست کے پانی میں بجھا کر پیس کر لیپ کریں۔ اس سے آنکھ کے پپوٹے کی سوجن اتر جاتی ہے۔

ڈاکٹر دیسائی کی رائے کے مطابق ساگوان کے پھول اور بیج پیشاب کھولتے ہیں۔ اس کے بیجوں کا تیل سر کے بالوں کو بڑھاتا ہے اور دافع کھجلی ہے۔

پیشاب کے رک جانے کی حالت میں اس کے پھولوں کو پانی میں بھگو کر پیڑو پر باندھتے ہیں۔ اس سے رکا ہوا پیشاب کھل جاتا ہے۔

اس کے بیجوں کا تیل جلد کے امراض اور کھجلی کو کم کرنے کے لئے لگایا جاتا ہے۔ اس تیل کو روزانہ بالوں میں لگانے سے بال کالے، لمبے اور ملائم ہو جاتے ہیں۔

گرمی یا پت کی وجہ سے سر میں درد ہو رہا ہو یا جسم کے کسی حصے میں سوجن آ رہی ہو تو اس کی چھال کا لیپ کرنا بے حد مفید ہو جاتا ہے۔

ہاضمہ درست نہ ہو تو اس کی چھال کا سفوف 6 گرام سے 10 گرام تک استعمال کرانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

••••••••••••••••••

ساگودانہ-سابودانہ

مختلف نام: مشہور نام ساگودانہ، سابودانہ- ہندی ساگودانہ، سابودانہ- لاطینی میں سیگس لیوس (Sagus Laevus) اور انگریزی میں سیگو (Sago) کہتے ہیں۔

شناخت: سفید دانے جو ایک درخت کے تنے سے حاصل ہوتے ہیں جو پہلے آٹے کی صورت میں ہوتے ہیں۔ پھر کوٹ پیس کر چھوٹے چھوٹے دانوں کی صورت میں بنا کر خشک کر لیتے ہیں۔ یہ دانے پوست کے دانوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ رنگ سفید و ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وتر۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: ساگودانہ ہلکی خوراک ہے۔ کمزور مریضوں کو دی جاتی ہے۔ یہ زیادہ تر دودھ میں پکا کر چینی ملا کر پلائی یا کھلائی جاتی ہے۔ اگر دودھ موافق نہ آئے تو اسے میٹھے بادام کی گری اور کدو کے بیجوں کے مغز کے شیرے یا پانی میں پکا کر چینی ملا کر استعمال کرایا جاتا ہے۔ یہ فوری ہضم ہونے والی غذا ہے جو نہایت مقوی ہے اور بدن کو موٹا کرتی ہے۔ دودھ میں اس کی کھیر چینی ملا کر بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔ لطیف اور زود ہضم ہے، بیمار مریضوں کے بالکل موافق ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

سپاری

مختلف نام: مشہور نام سپاری، چھالیہ-ہندی سپاری-سنسکرت پوگی، پوگ-بنگالی شو پاری-مرہٹی سوپاری-سہل گاموگو پاگو، گجراتی سوپاری-عربی فوفل-انگریزی اریکا نٹ (Areca Nut) اور لاطینی میں اے ری کا کے ٹے چولنِن (Areca Catechu Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان میں یہ پودا دکن، آسام، مدراس، بنگال اور پڑوسی ممالک میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کا درخت دیکھنے میں بہت خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ اس کا لمبا و پتلا تنا اور اس کے سر پر خوبصورت پتوں کی چھتری عجیب بہار دکھلاتی ہے۔ اس کا پھل عام طور پر چونے اور کتھے کے ساتھ چبایا جاتا ہے اور بعض دفعہ ہلدی و تمباکو میں رکھ کر بھی سپاری چباتے ہیں، لوگوں کا خیال ہے کہ سپاری کے چبانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہر وقت سپاری چبانے سے دانتوں میں خراش ہو کر مسوڑھے کمزور پڑ جاتے ہیں اور دانت ہلنے لگتے ہیں۔ کئی بار اس کے استعمال سے منہ کا سرطان (کینسر) بھی ہو جاتا ہے۔

سپاری کے کچے پھل ہرے ہوتے ہیں۔ پکنے پر نارنجی رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ اس پھل میں ''سپاری'' بیج کی صورت میں پائی جاتی ہے۔ بازار میں سپاری آدھے آدھے حصوں میں کٹی ہوئی ملتی ہے۔ ہندوستان کی سپاری دوسرے ممالک میں بہت پسند کی جاتی ہے اور ہندوستانی سپاری دوسرے ملکوں میں بھیجی جاتی ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: سپاری ٹھنڈی، بھاری، روکھی، کسیلی ہوتی ہے، کھانے کی رغبت پیدا کرتی ہے۔ بلغم، صفرا اور منہ کے بے ذائقہ پن کو دور کرتی ہے۔ قابض ہونے کی وجہ سے سپاری کو دستوں، عام کمزوری اور سیلان میں استعمال کیا جاتا ہے۔

سپاری کے آسان طبی مجربات

دوائے سیلان (لیکوریا): پھول سپاری، ستاور، کندر، چنیا گوند، مصطگی رومی، ثعلب مصری، الائچی خورد، پھول پستہ، تج، طباشیر، موصلی سفید، سنگجراحت، لودھ پٹھانی ہر ایک 3 گرام، چینی سفید سب کے برابر ملا کر سفوف بنائیں اور 9 گرام صبح و 9 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

دیگر: سپاری چکنی دکنی 100 گرام، کوٹ کر دو کلو گائے کے دودھ میں ڈال کر آگ پر پکائیں، پھر اس میں مائیں

چھوٹی 50 گرام، مائیں بڑی 50 گرام، کمرکس 100 گرام، سفوف کر کے ملا دیں۔ سرد ہونے پر اتار لیں اور 6 گرام صبح اور 6 گرام شام کو نیم گرم دودھ سے دیں۔ دو ہفتہ میں آرام آ جائے گا۔

حلوائے سپاری پاک: مسیح الملک حکیم محمد اجمل خان صاحب کے معمولات مطب میں سے ہے۔ عورتوں کے سیلان اور مردوں کے جریان کے لئے ازحد مفید ہے۔

سپاری دکنی 50 گرام، سونٹھ 30 گرام، دونوں کو کوٹ کر ایک کلو دودھ میں جوش دیں۔ جب دودھ کا کھویا بن جائے تو اس کو خالص گھی میں بھونیں، اس کے بعد گیہوں کا آٹا 250 گرام، سنگھاڑے کا آٹا 100 گرام گائے کے گھی میں بھونیں، پھر سب کو چینی سفید ½ کلو کے قوام میں ملا کر حلوا بنائیں، آخر میں مائیں خورد، مائیں کلاں، پھول سپاری، گوند ڈھاک، گوند کیکر، تال مکھانہ، گل دھاوا، بیج بند، گری بیج املی ہر ایک 20 گرام، مازو سبز دو عدد، جائفل، جاوتری، لونگ ہر ایک تین گرام کو کوٹ چھان کر شامل کر لیں۔ 25 گرام یہ حلوا بنا کر صبح کھا کر اوپر سے 250 گرام نیم گرم دودھ پی لیں۔

سپاری پاک (بھیشج رتناولی): سپاری دکھنی 320 گرام، الائچی خورد، تیزپات، ناگ کیسر، ترکٹا، لونگ، صندل سفید، بال چھڑ، آملہ، تالیس پتر، کنول گٹہ، نیلوفر، طباشیر، سنگھاڑا، زیرہ سفید، ستاور، گوکھرو، بداری قند، پھول مالتی ہر ایک چھ چھ گرام، دارچینی، کافور ہر ایک دس دس گرام۔

پہلے سپاری کا سفوف بنائیں اور دوسری ادویہ کا الگ سفوف بنائیں۔ دودھ گائے دو کلو میں سپاری کا سفوف ڈال کر آگ پر پکائیں، معجون کا قوام ہونے پر بقایا سفوف ملا دیں۔

خوراک: 6 گرام سے 10 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

کمزوری، سیلان، اولاد کی آرزو، حمل کی حفاظت کے لئے مفید ہے۔ اٹھراہ، کمر درد اور عورتوں کی ہر بیماری کے لئے مؤثر ترین سپاری پاک ہے۔ جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے۔ سیلان کی اعلیٰ دوا ہے۔

سفوف پھول سپاری: پھول سپاری، پھول دھاوا، کمرکس، موچرس، گوند کیکر، گوند مولسری ہر ایک 6 گرام، چینی سفید 30 گرام، سفوف بنائیں 2 گرام صبح اور 2 گرام شام ہمراہ، دودھ نیم گرم دیں۔

(شفاء الملک حکیم فقیر محمد صاحب چشتی)

•••••••••••••••••••

سپت رنگی

مختلف نام: مشہور نام سپت رنگی بوٹی-ہندی چلا-سنسکرت سپت چکرا، سورنز مولا-مرہٹی سپت کی-ملیالم ایک نائک، ملامپاوہا-تیلگو کوڈو جنگرد-تامل کوٹار گووائی-لاطینی میں سالیسیا چنین سس (Salesia Chanin Sis) اور

Contents

انگریزی میں وائیلڈ کوری فروٹ (Wild Kori Fruit) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پودے دکنی ہندوستان کے پہاڑی علاقوں، کونکن اور مالا بار میں پائے جاتے ہیں چونکہ جڑ کو کاٹنے پر اس میں سات (سپت) چکر دکھائی دیتے ہیں اس لئے اسے سپت رنگی کہتے ہیں۔ گجرات اور مہاراشٹر میں اس کا استعمال بہت زیادہ ہے۔ اس کا پودا جھاڑی کی طرح دو سے پانچ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے گول یا برچھی کی طرح لگ بھگ سات انچ لمبے، پونے دو انچ چوڑے، دندانے دار کنارے والے ہوتے ہیں۔ پھول ہریالی لئے ہوتے ہیں۔ پھل لگ بھگ ایک سے دو انچ گول نارنگی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل میں بیج بہت ہوتے ہیں۔ ان بیجوں پر ایک قسم کی لال جھلی چپکی رہتی ہے۔ اس کے پھل کھائے جاتے ہیں۔ جڑ کی بیرونی چھال سنہرے رنگ کی ہوتی ہے اور جڑ کو کاٹنے پر اندر سات چکر دکھائی دیتے ہیں۔

ذائقہ: جڑ کا ذائقہ کڑوا اور کسیلا ہوتا ہے۔ ادویات میں بطور دوا جڑ ہی استعمال میں لائی جاتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: بطور سفوف ½1 گرام سے 3 گرام تک اور جوشاندہ 5 گرام سے 10 گرام تک۔

فوائد: جگر کے امراض میں اس کی جڑ کا جوشاندہ استعمال کرنا مفید ہے۔ اسے ذیابیطس میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ جڑ کا لیپ بواسیر کے مسوں پر کرنے سے بواسیر کو آرام ملتا ہے۔ یہ معمولی جلاب بھی لاتی ہے۔ اس کا جگر کے فعل پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس کے دو ہفتے کے استعمال سے بڑھا ہوا جگر کم ہو جاتا ہے۔ دیرینہ تکالیف میں بھی فائدہ مند ہے۔

سپت رنگی سے ذیابیطس کا علاج: سپت رنگی کی چھال و جڑ کے استعمال سے ذیابیطس کے مریضوں کو جلد فائدہ ملتا ہے۔ اگر پیشاب میں شوگر 2 فیصدی سے زیادہ نہ ہو تو 15 دن میں شکر کم ہو جاتی ہے۔ تجربات سے پتہ چلا ہے کہ کئی مریضوں میں شروع کے سات دنوں میں ہی پیشاب میں شکر بالکل نہیں رہتی۔ زیادہ بھاری مریضوں کو بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر کے ایم ندکرنی کی رائے: ڈاکٹر کے ایم ندکرنی انڈین میٹریا میڈیکا میں لکھتے ہیں کہ سپت رنگی بڑھے ہوئے جگر میں مفید ہے۔ جب جگر میں گرانی یا تناؤ ہو تو اس کے استعمال سے آرام آ جاتا ہے۔ اسے بطور جوشاندہ استعمال کرنا مفید ہے، ذیابیطس کو بھی اس سے آرام ملتا ہے۔

ڈاکٹر رامن گنیش ڈیسائی کی رائے: ڈاکٹر رامن گنیش ڈیسائی اوشدھی سنگرہ میں لکھتے ہیں۔ سپت رنگی وات روگوں میں مفید ہے۔ ہلکی جلاب آور ہے۔ جگر کی خرابی سے پیدا ہونے والی ذیابیطس میں کامیاب ہے۔ اس سے بلاتکلف پیلے رنگ کے ایک دو دست ہوتے ہیں اور ذائقہ میں کڑوی کسیلی ہے۔

''سپت رنگی بوٹی کا کسی بھی آیورویدک یا یونانی کتاب میں ذکر نہیں ہے۔ یہ نئی دریافت کی گئی ہندوستانی جڑی بوٹی ہے اور موجودہ تحقیقات کے مطابق یہ ذیابیطس (پیشاب میں شکر آنے) کے لئے نہایت ہی مفید ثابت ہوئی ہے۔'' (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

ستیاناسی

مختلف نام: مشہور نام ستیاناسی - عربی شجرۃ الشوم - فارسی بادنجان دشتی - بنگالی سورن چھری - مرہٹی کانٹے دھوترا - گجراتی دارڈا - سنسکرت سورن کشیری، پٹوپرنی، پیت وگدا - لاطینی آرجی مون میکسکانا (Argemone Mexicana) انگریزی میکسیکن پاپی (Mexican Popy) علاوہ ازیں اسے شونی، جھمکیشری، کباڑہ، ہیم شکھا، کیموج تھل اور کٹیلا وغیرہ کے نام سے بھی پکارتے ہیں۔

شناخت: ستیاناسی کا پودا آدھ گز سے لے کر گز سوا گز تک اونچا ہوتا ہے۔ پتوں اور تنوں کی رنگت سبز سفیدی مائل ہوتی ہے۔ پتے ایک سے ڈیڑھ بالشت لمبے، گہرے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔ کٹاؤ سے جو پتے زائد نکلتے ہیں وہ سب کانٹوں کی شکل اختیار کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتوں کے عین درمیان میں ایک سفید لکیر ہوتی ہے۔ تنے سے مختلف شاخیں نکل کر ادھر اُدھر پھیل جاتی ہیں۔ ان پر بھی اسی شکل و شباہت کے پتے لگے ہوتے ہیں اور ہر شاخ کے آخری حصے میں زرد رنگ کا خوبصورت نرم و نازک پھول لگتا ہے جس کی پنکھڑیاں پانچ ہوتی ہیں۔ پنکھڑیوں کے درمیان پھول کا زیرہ اور ایک سرخ ابھار ہوتا ہے۔ جب یہ پنکھڑیاں پژمردہ ہو کر گر جاتی ہیں تو اس کے عین درمیانی حصہ سے ایک ڈوڈہ نمودار ہوتا ہے۔ یہ ستیاناسی کا پھل ہوتا ہے۔ پھل کے چاروں طرف کانٹے لگے ہوتے ہیں اور یہ چار پہلو ہوتا ہے۔ لمبائی میں اس کے اندر چار خانے ہوتے ہیں جن کے اندر خشک ہونے پر سیاہ رنگ کے دانے سرسوں کے بیج برابر نکلتے ہیں۔ ان بیجوں کی سطح دانہ سرسوں کی مانند چکنی نہیں ہوتی بلکہ کسی قدر کھردری ہوتی ہے۔ اگر ان دانوں کو آگ پر ڈالا جائے تو ان سے چٹخنے کی آواز آتی ہے اس لئے بچے ان کو آگ میں ڈالنے اور چٹخنے کی آوازوں کو سن کر خوش ہوتے ہیں۔ ان بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جو بیس فیصدی نکلتا ہے۔ ستیاناسی کی جڑ زرد رنگ کی ہوتی ہے۔

ستیاناسی کی وجہ تسمیہ: ستیاناسی عام طور پر اس آدمی یا چیز کو کہتے ہیں جو اپنے کو یا دوسرے کو تباہ کر ڈالتا ہے۔ اس وجہ سے اس بوٹی کا نام ستیاناسی رکھنے کی دو وجہ قیاس کی جاتی ہیں:

1. اس کے ہر ایک حصے یعنی شاخوں، تنا، پتے، پھل اور پھولوں تک میں کانٹے ہوتے ہیں جو بجائے خود تباہ کن ہیں۔
2. یہ بوٹی عموماً اجڑے ہوئے ویران مقامات اور بنجر زمینوں میں پیدا ہوتی ہے لہٰذا اس مناسبت سے اس کا نام یہ رکھ دیا گیا ہے۔

اس کے لاطینی اور انگریزی ناموں کی وجہ تسمیہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ یہ پودا درحقیقت امریکہ کی پیداوار ہے۔ اس کا بیج کسی طرح ہندوستان پہنچ گیا، پھر اس نے ہندوستان ہی کو اپنا گھر بنا لیا لیکن اصل وطن سے منسوب کرتے ہوئے محققین

Contents

نباتات نے اس کا لاطینی نام ''ارجی مون میکسیکانا'' اور انگریزی نام ''میکسیکن پاپی'' رکھا۔ ''پاپی'' خشخاش کو کہتے ہیں۔ خشخاش کی مانند اس کو ڈوڈہ لگتا ہے مگر خشخاش کے ڈوڈے سے اس کی شکل مختلف ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کے ڈوڈے میں خشخاش کی مانند اس کے اندر باریک باریک بیج بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان کا رنگ گہرا سیاہ ہوتا ہے۔

مقام پیدائش: پنجاب، یوپی، بہار، بنگال میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ کھیتوں کی باڑیں، خندقیں، اجاڑ وغیرہ آباد مقامات اور بنجر زمینیں اس کو خاص طور پر پسند ہیں۔ ان مقامات پر خوب پھلتی پھولتی ہے، کھیتوں میں بھی پیدا ہو جاتی ہے لیکن کسان لوگ جلد ہی اسے کھود کر پھینک دیتے ہیں۔

موسم پیدائش: یہ بوٹی موسم ربیع میں گیہوں کی فصل کے ساتھ کثرت سے پیدا ہوتی ہے اور جیٹھ، اساڑھ تک خوب پھلتی پھولتی ہے، موسم برسات میں خشک ہو جاتی ہے لیکن ہر موسم میں اس کے پودے دستیاب ہو سکتے ہیں۔

ستیاناسی کی اقسام: ستیاناسی کی عام طور پر ایک ہی ''زرد پھول والی'' قسم مشہور ہے لیکن بعض لوگ کہتے ہیں کہ ستیاناسی سفید پھول والی بھی ہوتی ہے اور یہ اکسیری بوٹی ہے۔ اس کے ذریعے نیلے تھوتھے کا کشتہ برنگ سفید تیار کیا جاتا ہے جو ''گندھک تیل نہ دے'' کے قول کو غلط ثابت کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یعنی کیمیا گر اس کے ذریعے گندھک سے تیل لے کر ہی چھوڑتے ہیں۔

مزاج: ستیاناسی کا مزاج بعض کے نزدیک دوسرے درجہ میں اور بعض کے نزدیک تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

فوائد: ستیاناسی مصفیٔ خون ہے۔ اس کا روغن جو اس کے بیجوں کو کولہو میں دبا کر نکالا جاتا ہے یا روغن بادام کی مشین میں دبا کر نکالا جاتا ہے، مسہل ہے۔ قاتل کرم شکم ہے۔ بعض لوگ اسے منوم و مخدر بھی سمجھتے ہیں لیکن کیمیاوی تجزیہ کرنے والوں نے اس میں کوئی ایسا جزو نہیں پایا۔ فوائد درج ذیل ہیں:

دردسر میں پیشانی پر روغن ستیاناسی کی مالش کریں۔ فوراً آرام آ جاتا ہے۔

نیند کی حالت میں ستیاناسی کے پانچ سات قطرے گائے کے دودھ میں ڈال کر پئیں یہ نیند لانے کے لئے مجرب بیان کیا جاتا ہے۔

آنکھ دکھنے کی حالت میں ستیاناسی کا دودھ سلائی سے دن میں دو تین بار لگائیں۔ ایک دو روز میں آرام ہو جائے گا۔

کان کا درد: ستیاناسی کے پتوں کو لے کر کوٹیں اور ان کا پانی نچوڑ کر ہموزن تلوں کا تیل ملا کر آگ پر پکائیں۔ جب تمام پانی جل کر باقی تیل رہ جائے۔ تو اس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ بوقت ضرورت نیم گرم چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔ کان کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

اسی طرح روغن ستیاناسی (جو کولہو میں دبا کر نکالا گیا ہو) کے نیم گرم دو چار قطرے کان میں ٹپکانے سے کان کے درد کو آرام ہو جاتا ہے۔

ستیاناسی کا نمک حاصل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ستیاناسی کو لے کر خشک کر کے جلائیں۔ اس کے بعد راکھ پانی میں حل کر کے تھوڑی دیر رکھ چھوڑیں۔ اس کے بعد اوپر کا صاف نتھار لے کر کڑھائی میں پکائیں، یہاں تک کہ تمام پانی اڑ جائے۔

اور نمک باقی رہ جائے گا۔ یہ نمک کھانسی اور دمہ کے علاوہ پیٹ کے درد، بدہضمی، قبض، بواسیر، ورم طحال، درد جگر، نفخ شکم اور ہیضہ میں مفید ہے۔

خوراک دو رتی سے تین رتی ہمراہ پانی، بچوں کو آدھی رتی تک شہد میں چٹائیں۔

کھانسی کے لئے ستیاناسی کی جڑ کو باریک پیس کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف ایک تولہ ہو تو اس میں نمک لاہوری، پیپل ہر ایک ایک تولہ باریک پیس چھان کر شامل کریں اور شہد میں گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں، ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

بواسیر خونی ہو یا بادی: ترپھلہ تین تولہ، ہلیلہ سیاہ دس تولہ، مغز تخم نیم دس تولہ، تخم مولی دس تولہ، رسونت مصفی بیس تولہ، ستیاناسی کا رس اڑھائی سیر۔

پہلے ستیاناسی کے رس کو ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب وہ نصف رہ جائے تو اس میں دواؤں کا سفوف ڈال کر چلائیں اور برابر پکاتے رہیں۔ یہاں تک کہ غلیظ ہو جائے اور اس کی گولیاں بندھ سکیں۔ چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ صبح کے وقت دو گولیاں توڑ کر آدھی چھٹانک مکھن اور مصری کے ہمراہ کھلائیں۔

گنٹھیا میں روغن ستیاناسی اور روغن بادام تلخ ہم وزن ملا کر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

زہریلے زخم کیسے ہی سخت ہوں اور خواہ کتنی مدت گزر گئی ہو، ستیاناسی کی شاخوں اور پتوں کا رس نچوڑ کر اس میں شکر سفید ملا کر شربت کا قوام بنالیں۔ روزانہ پانچ پانچ تولہ شربت صبح و شام پئیں۔ غذا مرغن کھائیں۔ تیل، ترشی اور مچھلی سے پرہیز رکھیں۔ چند ہی روز میں مرض دور ہو جائے گا۔

زہریلے زخموں میں ستیاناسی کی جڑ ایک تولہ، مرچ سیاہ سات عدد کو ٹھنڈے پانی میں کوٹ چھان کر صبح کے وقت پئیں۔ ہفتہ عشرہ کے استعمال سے آرام ہو جاتا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں: ستیاناسی کے پتوں کو کوٹ کر تھوڑا نمک شامل کر کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر اوپر تھوڑی مٹی لگا کر آگ میں دبا دیں۔ جب مٹی پک جائے۔ آگ سے نکال کر اندر سے بھجیا نکالیں اور گرم گرم دنبل پر باندھیں۔ دنبل کو پکاتا اور جلد ہی اس کو توڑ ڈالتا ہے۔

داد کے لئے ستیاناسی کے بیجوں کو سرکہ میں پیس کر لگانے سے داد دور ہو جاتے ہیں۔

سگ گزیدہ: ستیاناسی کے بیج ایک تولہ، سیاہ مرچ سات عدد کے ہمراہ پانی میں گھوٹ کر چھان کر بار بار پلانے سے قے آئے گی اور سگ گزیدہ کے جسم سے تمام زہر خارج ہو جاتا ہے۔

قبض: روغن ستیاناسی ڈیڑھ ماشہ کی مقدار میں دودھ کے ہمراہ پلانے سے دست لے آتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کی شاخوں اور پتوں کا رس بھی مسہلہ تاثیر رکھتا ہے۔ دودھ میں ملا کر پلانے سے دست لاتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔ اگر اس سے بطریق معروف شربت بنا لیا جائے تو بھی قبض کو رفع کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک صاحب نے اس کے ذریعے

Contents

اختیاری مسہل کی ترکیب بھی لکھی ہے اور وہ مندرجہ ذیل ہے۔

تخم ستیاناسی ایک تولہ کونڈی میں ڈال کر پانچ تولہ پانی میں خوب گھوٹیں اور دو گلاس لے کر ایک گلاس میں چھانیں اور پھر یہی کپڑا جس میں چھانا گیا ہے، بجنسہ دوسرے گلاس پر پہلا چھنا ہوا پانی ڈالیں، اسی طرح یکے بعد دیگرے چھانیں، جتنی مرتبہ چھان کر پئیں گے اتنی مرتبہ ہی دست آئیں گے۔

کدو دانہ کو ہلاک کرنے کے لئے چار قطرے صبح اور چار قطرے شام بتاشہ میں ڈال کر کھائیں۔ اوپر سے چند گھونٹ پانی پئیں، چند روز کے استعمال سے کدو دانے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔ کدو دانے کے علاوہ دوسرے کرموں کو بھی ہلاک کرتا ہے۔

ہر قسم کا بخار: ستیاناسی کی جڑ دو تولہ، مرچ سیاہ ایک تولہ کو الگ الگ کوٹ کر ستیاناسی کے پتوں کے رس میں کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی پانی کے ساتھ کھائیں۔ اگر بخار تیئہ، چوتھیا ہو تو دو گولیاں دیں۔ تین روز کے استعمال سے ہر قسم کا بخار دور ہو جاتا ہے۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: ستیاناسی کا رس چھ ماشے گائے کے دودھ کی لسی کے ساتھ کھائیں۔

ستیاناسی کے ذریعے چند کشتے بھی بنائے جاتے ہیں جو درج ذیل ہیں:

کشتہ ہڑتال گئودنتی: ہر قسم کے بخار کو دور کرتا ہے۔ ہڑتال کی اچھی اچھی ڈلیاں لے کر ستیاناسی کے عرق میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور ستیاناسی کے پتوں کی لُبدی میں رکھ کر دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا نہایت اچھا کشتہ تیار ہو جاتا ہے۔ بخاروں کو دور کرنے کے لئے ایک دو رتی پان یا تلسی کے پتے میں رکھ کر کھلائیں۔

کشتہ طوطیائے سبز: طوطیائے سبز کی ایک بہت بڑی ڈلی لے کر چینی کی پلیٹ میں رکھیں اور اس کو ستیاناسی کے دودھ میں اچھی طرح تر کر کے کسی ہموار ٹھیکری پر رکھ کر چار پانچ سیر اپلوں کے درمیان رکھ کر آگ دیں۔ نہایت ملائم سفید رنگ کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔ آنکھ کے پھولے اور جالے کو کاٹتا ہے، نہایت احتیاط سے لگائیں۔

کشتہ چاندی: چاندی ایک تولہ لے کر پترہ بنائیں۔ اس کو آگ میں سرخ کر کے ایک سو ایک مرتبہ بجھائیں۔ اس کے بعد ستیاناسی کی شاخوں اور پتوں کی لُبدی میں رکھ کر گل حکمت کر کے پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ تین چار آنچ میں نہایت عمدہ اور ملائم کشتہ تیار ہو گا۔ اس کو باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ بوقت ضرورت ایک رتی کشتہ ملائی میں رکھ کر کھائیں۔ کھانسی اور جریان کو دور کرتا ہے اور قوت کو بڑھاتا ہے۔ (حکیم عبدالرحمٰن صاحب)

مجربات ستیاناسی

1- کشتہ جست: جست مصفٰی شدہ بقدر ضرورت لے کر ستیاناسی کے پتوں کے رس میں 41 بجھاؤ دے کر کڑاہی میں ڈالکر جڑ کٹائی کے ڈنڈے کی آگ نیچے جلا کر کشتہ کریں۔ پھر ایک پہر تک رس ستیاناسی میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر نغدہ کٹائی ایک سیر میں دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہے۔

فوائد: آشوب چشم، سوزش چشم، ضعف بصر میں مفید ہے، خفیف جالے کو دور کرتا ہے، سلاق کو بھی مفید ہے۔

2- کشتہ نقرہ: کٹائی کے پتوں کے پانی میں چاندی کے پترے کو سو بار بجھاؤ اور اسی نگدی میں رکھ کر گل حکمت کر کے گج پٹ کی آگ دیں، اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہو گا۔ ایک چاول کی مقدار کسی مقوی حلوہ، معجون، مکھن یا ملائی میں رکھ کر استعمال کریں۔ اس کے کھانے سے کسی قسم کی مضرت نہیں ہوتی، بالکل بے ضرر ہے۔

فوائد: تقویت کے لئے لاجواب چیز ہے۔ آزما کر دیکھیں۔

3- پھول ستیاناسی: اس کے پھول کی پتیاں سایہ میں خشک کر لیں۔ پھر خوب مثل سرمہ پیس کر چار گنا شہد ملا کر رکھ چھوڑیں یا خشک ہی رکھ لیں۔ بوقت ضرورت مقدار ایک چاول شہد یا شربت بنفشہ کے ہمراہ چٹا دیں۔

فوائد: کیسی ہی کھانسی کیوں نہ ہو، اللہ تعالیٰ کے فضل سے دن میں چار بار دینے سے ہی آرام ہو جائے گا۔

4- شاخ نرم جو پودے کے درمیان سے نکلتی ہے، جس کو گانڈھ کہتے ہیں۔ چاقو سے چھوٹی چھوٹی سایہ میں خشک کر لیں۔ سفوف بنا کر چینی سفید ہموزن ملا کر خوراک دو ماشہ صبح گائے کے دودھ کے ساتھ اکیس روز تک کھلائیں۔

فوائد: پرانے سے پرانے جریان کا ازالہ ہو جاتا ہے۔

5- کشتہ سم الفار: بیج ستیاناسی کا سفوف تیار کریں اور ایک سم الفار کی شدہ ڈلی کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور سفوف کی برکی ڈالتے جائیں لیکن دھوئیں سے نگاہ کو بچائیں۔ آگ ملائم رہے۔ جب تیل نکلنے لگے آگ موقوف کر دیں۔ سرد ہونے پر دیکھیں اگر کشتہ برنگ سفید ہو گیا ہو تو ٹھیک، ورنہ دوبارہ آنچ پر رکھ کر چٹکی ڈالتے جائیں۔ جب کھیل ہو جائے تو کشتہ محفوظ کر لیں۔ خوراک $\frac{1}{8}$ چاول سے $\frac{1}{6}$ چاول مکھن یا ملائی میں زائد سے زائد ایک ہفتہ تک دیں۔

فوائد: زہریلے امراض، وجع المفاصل، دمہ اور کمزوری کو از حد مفید ہے۔ (حکیم منوہر لال گگڑیجہ)

ستیاناسی کے آسان مجربات

سرمہ کمزوریٔ نظر: سرمہ سیاہ خالص ایک تولہ، مرچ سیاہ ایک ماشہ باریک پیس کر ستیاناسی کے دودھ چھ ماشہ کے ہمراہ خوب باریک پیس کر سرمہ تیار کریں اور شیشی میں رکھ دیں۔ رات کے وقت ایک دو سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ یہ عینک کا بدل ہے۔ کمزوری نظر کے لئے از حد مفید ہے۔

لکنت: لکنت کے لئے ہر روز ستیاناسی کا دودھ انگلی پر لگا کر زبان پر ملتے رہیں۔ چند روز کے استعمال سے لکنت جاتی رہے گی۔

دیگر: دودھ ستیاناسی ایک تولہ، عقرقرحا تین ماشہ، مرچ سیاہ تین ماشہ، سفوف کر کے زبان پر ملنے سے لکنت کا عارضہ

Contents

دور ہو جاتا ہے۔

کمزوری: چھلکا ستیاناسی کو سایہ میں خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں سے چار ماشہ لے کر ابلے دودھ پر چھڑک کر بقدر ضرورت چینی ملا کر دیں، کمزوری میں مفید ہے۔

ہیضہ: چھلکا جڑ ستیاناسی ایک تولہ، مرچ سیاہ چھ ماشہ، باریک پیس کر گولیاں بقدر نخود بنائیں اور دو گولی ہمراہ گرم پانی کھائیں۔ ہیضہ، پیٹ درد کے لئے مفید ہیں۔

ملیریائی بخار: جڑ ستیاناسی دو تولہ، کالی مرچ ایک تولہ، علیحدہ علیحدہ کوٹ کر ستیاناسی کے پتوں کے پانی سے گولیاں بقدر نخود بنائیں، ہر قسم کے ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہے۔

خوراک: ایک گولی ہمراہ پانی، باری، تیسرے اور چوتھے روز آنے والے بخاروں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔

پیشاب کی نالی کے زخم: ستیاناسی کا دودھ چھ رتی سے ایک ماشہ، گھی گائے پانچ تولہ میں بوقت صبح پلائیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز کرائیں، غذا میں صرف چاول جس میں قدرے کھانڈ و گھی زیادہ ڈالا گیا ہو، استعمال کرائیں۔

زہریلے زخم: چھلکا جڑ ستیاناسی نو ماشہ، مرچ سیاہ پانچ عدد کو بیس تولہ پانی میں گھوٹ کر چھان کر شہد خالص تین تولہ ملا کر موسم گرما میں صبح کے وقت پلائیں۔ چند دنوں میں زہریلے زخم، داد، چنبل، پھوڑے پھنسی دور ہوں گے۔

(ڈاکٹر حکیم ہری چند ملتانی)

ہومیوپیتھی میں اس کا مدر ٹنکچر مندرجہ ذیل علامات ظہور میں آئیں تو مفید ہوتا ہے۔ سر درد جو نزلہ کی وجہ سے ہوا ہو۔ آنکھ، ناک سے پتلی رطوبت بہتی ہے۔ آشوب چشم جس میں درد کی ٹیسیں بے قرار کر دیتی ہوں۔ گھبراہٹ اور روشنی ناقابل برداشت ہو۔ پپوٹے متورم ہو گئے ہوں، چھینکیں آ کر پتلی رطوبت خارج ہوتی ہو۔ ناک کے دہانے دکھتے ہوں اور سرخ بھی ہوں، ایسی حالت میں اس کا لوشن بنا کر آنکھوں میں ڈالا جاتا ہے اور اندرونی طور پر پانی میں ملا کر پیا جاتا ہے۔

کھانسی، انفلوئنزا، متلی، درد شکم اور پیچش میں اس کا مدر ٹنکچر بہت فائدہ مند ہے اور قبض کی یہ اچھی دوا ہے۔ "الفلفا" مدر ٹنکچر سے یہ کچھ کچھ مشابہت رکھتا ہے۔ یہ بے خوابی کو دور کرتا ہے اور بھوک لگاتا ہے۔

ستیاناسی کے سالم پودے کا رس ایک حصہ، الکوحل دو حصہ ملا کر ایک ہفتہ اندھیرے کمرے میں رکھنے کے بعد مدر ٹنکچر تیار ہو جاتا ہے۔ اس کا بیشتر اثر آلات تنفس، آنکھ، ناک کی بلغمی جھلیوں پر ہوتا ہے۔ اس کی خوراک دس قطرہ سے تیس قطرہ تک قدرے پانی ملا کر دینا ہے۔

نکتہ: اس کے زرد دودھ کا مدر ٹنکچر کا لوشن جملہ اقسام کے آشوب چشم میں مفید اثر کا حامل ہے۔ اس مدر ٹنکچر کو مساوی حصہ گلیسرین ملا کر آبلہ آئے دہن اور لکنت پر مالش کر کے بہت فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ستیاناسی کا زرد دودھ اور الکوحل مساوی حصہ ملانے سے مدر ٹنکچر بن جاتا ہے۔ (ڈاکٹر جلیس سہوانی)

••••••••••••••••••••

سٹرابیری

مختلف نام: مشہور نام سٹرابیری ہے۔ انگریزی میں اسے فرینگس (Frangus) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: آج سے 25 سال پہلے تک پہاڑی صوبوں میں سٹرابیری کی فصل ہوتی تھی لیکن آج اس کی فصل ہماچل، چنڈی گڑھ، دہلی، ڈیرہ دون وغیرہ میدانی علاقوں میں بھی ہوتی ہے۔ مناسب ڈھنگ سے اس کی کاشت نہ ہونے کی وجہ سے سٹرابیری بازار میں آسانی سے نہیں ملتی ہے، آپ چاہیں تو اسے اپنے باغیچہ میں اُگا سکتے ہیں۔ سٹرابیری کو گملوں، بکسوں وغیرہ میں بھی آسانی سے اُگایا جا سکتا ہے۔ جنوری میں اس پر سفید پھول دکھائی دیتے ہیں۔ یہ پھول ہی سٹرابیری کا پھل بن جاتا ہے۔

شناخت: لال رس سے بھری لال رنگ کی سٹرابیری بہت ہی خوش ذائقہ پھل ہے۔ یہ لال سرخ رنگ کے میٹھے ذائقہ والے پھل اپنے خاص فوائد کی وجہ سے جانے جاتے ہیں۔ تازہ پھلوں کے علاوہ اس سے جیم، کیک، آئس کریم، جوس، ملک شیک وغیرہ بھی بنائے جاتے ہیں۔

یہ لیچی کی شکل کا ہوتا ہے۔ لیچی کا چھلکا اتار کر کھایا جاتا ہے، سٹرابیری کو صرف دھو کر ہی کھایا جاتا ہے۔ یہ پھل دیکھنے میں لال رنگ کا ہوتا ہے۔ سٹرابیری کا پودا گنے کے پودے کی فصل کی طرح تین چار سال تک پھل دیتا ہے۔ اس کی فصل پر دیگر فصلوں کی نسبت زیادہ خرچ نہیں آتا ہے مگر اس سے آمدنی زیادہ ہوتی ہے۔ تھیپا، کمبلا اور مکڑی اس کی فصل کو نقصان نہیں پہنچا سکتے لیکن زمین کی کالی سونڈی اس کے پتوں کو کتر دیتی ہے جس سے اس کی حفاظت کے لئے ادویات کا چھڑکاؤ کرنا پڑتا ہے۔ اس کا پودا دسمبر میں پھل دینے لگتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: سٹرابیری میں پائے جانے والے ریشے غذا کے بغیر ضرورت کیلوری کو کم کر دیتے ہیں۔ مگر اس سے غذا کی طاقت پر کوئی الٹا اثر نہیں پڑتا۔ ایک کٹورہ سٹرابیری میں 45 کیلوری کے علاوہ وٹامن سی کی مقدار 142 فیصد ہے اور 2.8 گرام ریشے ہیں۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس میں نمک، پروٹین اور دوسرے امراض کا مقابلہ کرنے والے وٹامن ہوتے ہیں۔ اس میں 5 سے 9 فیصد گلوکوز ہوتا ہے۔

قسمیں: اس کی تقریباً بائیس قسمیں ہوتی ہیں۔

مقدار خوراک: مناسب مقدار میں استعمال کریں۔

مزاج: معتدل۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ شہتوت کی طرح تھوڑا ترشی مائل ہوتا ہے۔

فوائد: یہ پھل پوٹاشیم سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں پھل کے ریشے پائے جاتے ہیں اور یہ دھو کر کھائے جاتے ہیں۔

بلڈ پریشر: یہ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں بہت ہی فائدہ مند پھل ہے۔

کینسر اور دل کے امراض: کینسر سے بچاؤ کے لئے یہ لہسن سے بھی زیادہ مفید ہے۔ حال ہی مفید تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ یہ دل کے امراض کے علاوہ کینسر سے بچاؤ میں بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے اور یہ قدرت کا بخشا ہوا ایک انمول تحفہ ہے۔

جلدی امراض: جلدی امراض میں بھی سٹرابیری بہت فائدہ مند ہے۔ اس سے جلد کے تمام امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ یہ خون صاف کرنے میں مددگار ثابت ہوئی ہے۔

خون کی کمی: یہ جسم میں خون کی کمی کو پورا کرتی ہے۔

••••••••••••••••••••

سداب-سِتاب

مختلف نام: عربی سداب- ہندی سداب، ستاب- سنسکرت گچھاپتر، کنڈ، سدابو- فارسی سداب- پنجابی سداب- تامل، اردو، تیلگو اُرودا- ملیالم اُرون لتا- لاطینی میں روٹا گریویولینس (Ruta Greveolens) اور انگریزی میں گارڈن رو (Garden Rue) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک چھوٹا سا پودا ہوتا ہے جس کے پتے چھوٹے چھوٹے گول ہوتے ہیں۔ ان کی بو تیز ہوتی ہے۔ پھول زرد رنگ کے اور بیج ایک غلاف میں چھپے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے برگ سداب کے نام سے خشک کئے ہوئے بازار سے مل جاتے ہیں اور بیج تخم سداب کے نام سے ملتے ہیں۔ اس کے پودے سے روغن بھی نکالا جاتا ہے۔ یہ بھی بطور دوا استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس پودا کو ہندوستان کے باغیچوں میں بھی لگاتے ہیں اور یہ پودا اکثر گیہوں کے کھیتوں میں بھی پیدا ہوتا ہے اور یہ کھیت کو خراب کر دیتا ہے جس کی وجہ سے کسان اسے نکال کر باہر پھینک دیتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: تازہ پتوں میں معمولی مقدار میں گلوکوسائیڈ، روٹن اور گندھک ملا تیل ہوتا ہے۔ تیل میں 90 فیصدی میتھلنانیلکی ٹون ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: ½ گرام سے ایک گرام تک۔

فوائد: قولنج ریحی، باؤ گولا اور مور چھا کے لئے مفید ہے۔ پیٹ کی گیس دور ہوتی ہے۔ پرانے عرق النساء، نقرس اور ریاحی امراض کے لئے بھی مفید ہے۔ پیشاب کی رکاوٹ اور بندش ایام میں بھی دیا جاتا ہے۔ اس کا زیادہ تر استعمال پیٹ کی گیس کے لئے کیا جاتا ہے۔

طب یونانی کے مطابق یہ دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔ ریاحی امراض کے لئے مفید ہے۔ یہ خوراک کو ہضم کرتا ہے، بھوک بڑھا کر معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ سانپ، بچھو، بھڑ کے کاٹنے کی جگہ پر اس کا پتلا سا لیپ پانی میں بنا کر لگانے سے فائدہ دیتا ہے۔

طب آیوروید کے مطابق سداب کا پودا کڑوا ہوتا ہے، قبض کشا ہے، جسم کو گرمی پہنچاتا ہے اور بلغمی یا ریاحی امراض میں مفید ہے۔ اگر بہت دھیان سے اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بہت ہی اچھا اثر کرنے والا پودا ہے۔ عورتوں و بچوں کے امراض میں بھی اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کو بخار میں دینے سے پسینہ آتا ہے۔ پیشاب زیادہ اترتا ہے۔ نبض کی رفتار دھیمی ہوتی ہے اور مریض کو چستی ملتی ہے۔ بخار میں اس کا جوشاندہ بنا کر دیتے ہیں۔ دھڑ کے مارے جانے میں اس کی جسم پر مالش کرتے ہیں۔ بندش ایام کو چالو کرنے کے لئے بھی اس کا جوشاندہ دیتے ہیں جس سے درد سے ایام آنے والے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کو یہ دوا کبھی بھی نہیں دینی چاہئے۔ بچوں کے زکام کے لئے اس کے خشک پتوں کی دھونی دی جاتی ہے۔ اس کے تازہ پتوں سے بنایا ہوا ٹنکچر دھڑ کے مارے جانے کے پہلے درجہ میں مالش کرنے کے لئے کام میں لایا جاتا ہے۔ پنجاب و ہریانہ میں اس کے پتے گنٹھیا کے علاج کے لئے بیرونی استعمال کئے جاتے ہیں۔ مدھیہ پردیش کے دیہاتی لوگ سداب کے پتوں کو نمک کے ساتھ پانی میں پیس کر بچھو کے کاٹے پر لگاتے ہیں۔

سداب کے بیج: یہ بیج پھلیوں کے غلاف میں پوشیدہ ہوتے ہیں۔ بیج زرد رنگ کے کچھ کڑوے ہوتے ہیں۔ ان کا مزاج بھی گرم وخشک ہے۔ اسے ایک گرام سے دو گرام تک دیا جا سکتا ہے۔ یہ عرق النساء و نقرس میں مفید ہیں۔ سانپ، بچھو کے کاٹے پر تخم سداب کو پانی میں پیس کر لگایا جاتا ہے۔ بیجوں کا مکان میں رکھنا ہوا کے زہریلے اثر کو دور کر دیتا ہے۔ کیڑے مکوڑوں سے بھی بچاؤ رہتا ہے۔ اس کے پتوں کا پانی لوہے پر لگا دینے سے اسے زنگ نہیں لگتا۔

بیرونی طور پر اسے سفید داغوں اور داد وغیرہ پر لگایا جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں سداب کے پتوں کو ہی پانی میں پیس کر ہلکا لیپ کیا جاتا ہے۔ زیادہ گاڑھا لیپ سرخی و سوجن پیدا کر دیتا ہے اس لئے اسے ہمیشہ ہلکا لگانا چاہئے۔ روغن سداب کا استعمال بھی ہلکی پھریری سے کیا جا سکتا ہے۔ اس سے بھی سفید داغوں کو آرام آ جاتا ہے۔

کئی بار سداب کے پتوں کے تازہ رس کو جلدی امراض میں لگانے سے یہ اپنا تیز اثر دکھاتے ہیں۔ اس کی مالش یا لیپ کرنے سے یہ جلد پر لالی کے علاوہ سوجن و پھنسیاں بھی پیدا کر دیتے ہیں اس لئے ان کا استعمال نرم جلد والوں کو احتیاط سے کرنا چاہئے۔

Contents

سداب کے کامیاب و آسان مجربات

ریاحی امراض: دھڑ کے مارے جانے پر سداب کے پتوں کے رس کی مالش کرائی جائے۔ جسم کے کسی بھی حصہ میں درد ہو تو ½ حصہ سے ایک گرام پتے 25 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر دینے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

ایام کی تنگی: سداب کے پتے صاف پانی سے دھو کر ½ گرام کی مقدار میں 25 گرام پانی میں 6 گھنٹے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر جوش دے کر چھان لیں اور نمک کی چٹکی ملا کر ناشتہ کے بعد ایک خوراک صبح، ایک دوپہر، ایک شام کو دن میں تین بار دیں۔ اسے تین دن دینے سے آرام آ جاتا ہے۔ ایام درست آتے ہیں، درد بھی کم ہو جاتا ہے۔ تنگی ایام کے عارضہ کے لئے ایام آنے سے ایک ہفتہ پہلے اس کا استعمال کرانا چاہئے۔

دیگر: سداب کے خشک پتوں کا سفوف بنا لیں اور ایک گرام کی مقدار میں شہد میں ملا کر دن میں دو بار دینے سے ایام بغیر درد کے کھل کر آ جاتے ہیں۔ آلو، چاول وغیرہ بادی چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

اعضاء کا جکڑ جانا: ریاح سے جسم کے کسی بھی حصہ میں درد ہوتا ہو۔ اعضاء جکڑ گئے ہوں تو سداب کے پتے 50 گرام، تیل سرسوں 250 گرام جلا کر تیل چھان لیں اور اس کی مقام مرض پر نیم گرم مالش کریں۔ اس سے درد و جکڑاہٹ دور ہو جائے گی۔ دھڑ کے مارے جانے کے عارضہ میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

وبائی امراض سے بچاؤ: انفلوئنزا، خسرہ، چیچک، ڈینگو بخار، پلیگ وغیرہ وبائی امراض سے بچاؤ کے لئے کمرے میں روزانہ سداب کے پتوں کا دھواں دینے سے کمرے میں اور ماحول میں پھیلے ہوئے جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ زخموں پر بھی اس کا دھواں دینے سے اُس جگہ کے جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔

جوارش کمونی: (مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب) سداب کے پتے 40 گرام، زیرہ سیاہ صاف بھونا ہوا 100 گرام، سونٹھ 40 گرام، مرچ کالی 30 گرام، بورہ ارمنی 10 گرام، شہد ادویہ سے تین گنا وزن لے کر قوام بنائیں۔ اس میں سب ادویات کوٹ چھان کر ملائیں۔ پیٹ درد، کھٹی ڈکاریں، پیٹ کی گیس، بدہضمی کی وجہ سے آنے والے بخار کے لئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے معدہ کی تمام شکایات دور ہو جاتی ہیں۔

خوراک: 5 سے 10 گرام صبح کے وقت عرق سونف 50 گرام سے استعمال کرائیں۔

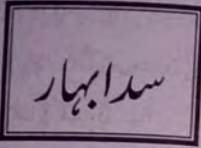
اگر قولنج کا دورہ بار بار ہو تو اکثر معالج جوارش کمونی تین دن تک 5-5 گرام کھلاتے ہیں۔ اس کے بعد ہر روز ایک ایک گرام بڑھاتے جائیں۔ جب اس کی مقدار 12 گرام تک پہنچ جاتی ہے تو اس طرح کم کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ 5 گرام رہ جائے۔ پھر تین روز کھلا کر بند کر دیتے ہیں۔

جوارش کمونی (جلاب): سداب کے پتے، پودینہ، بورہ ارمنی ہر ایک 7½ گرام، زیرہ سیاہ (صاف و بھونا ہوا) 90 گرام، تربد سفید 42 گرام، افتیموں ولایتی 30 گرام، کالی مرچ، سونف، پپلی ہر ایک 15 گرام۔ سب کو کوٹ پیس کر

تمام ادویات سے تین گنا شہد خالص ملا کر قوام بنائیں اور ادویات کا سفوف قوام میں ملائیں۔

خوراک: 6 سے 10 گرام تک ہمراہ عرق سونف 50 گرام، عرق مکو 50 گرام، شربت دینار 50 گرام سے استعمال کرائیں۔ منہ سے رال بہنے کو روکتی ہے۔ قبض دور کر کے دست لاتی ہے اور باؤ گولہ کے لئے بھی مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

سدابہار

مقام پیدائش: اس کا پودا ایران اور مغربی ہندوستان میں پایا جاتا ہے۔ آج کل یہ تقریباً ہر باغیچے میں پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: اردو سدابہار، ہندی سدا بہار، سدا پھول - مراٹھی سدا پھول - بنگالی نین تارا - فارسی ہمیشہ بہار - سدابہار بوٹی - لاطینی ونکا روزیہ لن اور انگریزی میں ریڈ پیری ونکل (Red Perivinkle) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی دو قسمیں ہیں، بڑی اور چھوٹی۔ بڑی قسم کا پودا ایک گز سے ڈیڑھ گز اونچا ہوتا ہے۔ یہ ایک بہت خوبصورت پھول دار پودا ہوتا ہے۔ اس کے پھول سفید رنگ کے اور گلابی رنگ کے ہوتے ہیں اور بہت خوبصورت ہوتے ہیں۔ اس کی ڈنڈی انگوٹھے کے برابر ہوتی ہے اور اس میں سے چیک دار رطوبت نکلتی ہے۔ پھول چھوٹا، بیج خبازی کی مانند ہوتا ہے۔ دیوار کی جڑوں اور پہاڑیوں میں اگتا ہے۔ پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں اور یہ ہمیشہ سبز رہتا ہے۔

رنگت: اس کے پتے سبز رنگ کے ہوتے ہیں، پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔

ذائقہ: قدرے تلخ۔

مزاج: گرم و خشک درجہ دوم میں۔

مقدار خوراک: خشک پتے 6 گرام سے 10 گرام۔ رس 15 گرام سے 25 گرام تک استعمال کرایا جاتا ہے۔

فوائد: اڑیسہ میں اس کے پتوں کا رس بھڑ کے کاٹے مقام پر لگانے سے زہر ختم ہو جاتا ہے۔ نیپال اور افریقہ کے دیگر حصوں میں یہ ذیابیطس کو دور کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا رس ذیابیطس میں فائدہ مند ہے۔ اس کی جڑ زہریلی ہوتی ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

سدا سُہاگن

مقام پیدائش: اس کا پودا ہمالیہ، گنگا کا اوپری میدان، گجرات، کونکن، اڑیسہ اور کرناٹک میں پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی سداسہاگن، ملیالم کپابلا اور لاطینی میں ونکا روزیا (Vinca Rosea Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: پودے کی اونچائی چھ سے آٹھ انچ تک ہوتی ہے، اس کے پتے ڈیڑھ سے تین انچ تک لمبے اور آدھے سے ایک انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔

فوائد: اس کے سوکھے پودے کے کاڑھے میں تیل کو سدھ کر کے تیل کی مالش کرنے سے وجع المفاصل میں فائدہ ہوتا ہے۔

ذیابیطس: سداسہاگن کے لال پھول پانچ چھ کی تعداد میں لے کر رات کو ایک کٹوری پانی میں ڈال کر رکھیں۔ صبح اٹھ کر یہ پانی پی لیں۔ اس سے ذیابیطس کے مریض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

سرپھوکہ

مختلف نام: مشہور نام سرپھوکہ- ہندی سرپھوکا- اردو، عربی سراج القطرب فارسی برگ سونالو- پنجابی جھوجھرو- گجراتی سرپنکھا- مرہٹی انہانی- عام دیہاتی زبان میں سروکھ یا سرپنکھ اور لاطینی میں تھرپوسا پرپرا (Terphrosa Purpura) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک چھوٹے قد کا چرائتہ جیسا عجیب افعال وخواص والا پودا ہے جس کا طبی نام سرپھوکہ ہے۔ یہ ملک کے تقریباً تمام حصوں میں پایا جاتا ہے۔ سرپھوکہ یعنی لاعلاج اور مشکل علاج بیماریوں کا سر پھوکنے والا پودا ہے۔

یہ پودا برسات شروع ہونے سے کچھ دن بعد ہرا ابھرا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ماہ کارتک تک اپنی اصلی حالت میں کم و بیش مل جاتا ہے۔ اس کے بعد سردیوں میں خشک ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ تاہم آخیر پھاگن یا شروع چیت تک ڈھونڈنے سے کہیں کہیں اس کے نمایاں آثار مل جاتے ہیں۔ یہ اکثر شہروں، قصبوں کے باہر ویرانوں، کھنڈوں، گڑھوں یا سڑکوں کے کنارے سخت پتھریلی زمین میں کثیر مقدار میں دیکھنے میں آتی ہے۔ جہاں کہیں کمزور جگہ اس کو ملتی ہے اپنا ٹھکانہ، راستہ بنا لیتا ہے۔ اس کے عجیب وغریب افعال وخواص رکھنے کے باوجود بھی اکثر لوگ ناواقفی کی وجہ سے اس کو دیکھ کر نہایت بے رخی سے

اپنے پات موڑ لیتے ہیں جس سے یہ شرمندہ ہو کر اپنا سر منہ نیچے جھکا لیتا ہے۔ اس کی جڑ انتہائی گرمی کے وقت زندہ وقائم رہتی ہے اور موافق موسم آنے پر اسی کے زور بل بوتے پر پھر ہرا ابھرا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کئی سال یہی دور چلتا رہتا ہے۔ اس پودے کا قد زمین سے باہر زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ نیالے رنگ کی بالکل نرم صاف ہوتی ہے جس پر روئیں بالکل نہیں ہوتیں یعنی نہ کے برابر ہوتی ہے۔ یہ پودا اپنی جڑ کی چھال کی طاقت سے زمین سے کمی چوستا ہے اور دیگر طاقت حاصل کر کے پرورش اور ترقی پاتا ہے۔ اس کی جڑ زمین کے اندر آدھ گز تک یا بڑے پودے کی صورت میں اس سے بھی زیادہ لمبی ہوتی ہے۔ جو موٹائی، لمبائی اور شکل کے لحاظ سے چوہے کی دم جیسی ہوتی ہے اور زیادہ سے زیادہ انسان کی چھوٹی انگلی جتنی موٹی اور لمبوتری گاجر نما شکل کی نیچے چلی جاتی ہے۔ پانی سے دھونے سے ہلکی سفید نکل آتی ہے۔ زمین سے جڑ باہر نکلنے پر قریباً پانچ چھ انگل فاصلہ سے اس کی شاخیں نکلنی شروع ہو جاتی ہیں جن کے آغاز میں چھوٹے چھوٹے ابھار یعنی گانٹھ نما شکل ہوتی ہے۔ انہی سے یہ ٹہنیاں پھوٹ نکلتی ہیں جو چاروں طرف پھیلی ہوئی اور ڈھلکی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان موٹی بڑی ٹہنیوں سے قریباً ایک قطار میں چلتے چلتے آخیر سرے پر ایک پتہ ہوتا ہے، ایسے ہی جیسے پریڈ کے وقت ڈبل لائن میں پاؤں سے پاؤں ملا کر فوجی کھڑے ہوتے ہیں۔ اس کی شاخوں پر ہلکے ہرے رنگ کے پتوں کے جوڑے زیادہ سے زیادہ پندرہ ہوتے ہیں اور کم سے کم چار۔ اس کے پتوں کی شکل میتھی یا سینجی (مویشیوں کا چارہ) کے پتوں سے کچھ ملتی جلتی ہے مگر ان ہردو کے پتے ذرا چوڑائی گولائی لئے ہوتے ہیں اور آری نما کنگرے دار ہوتے ہیں مگر اس کے پتے لمبوترے اور گھیرے بالکل صاف ہوتے ہیں۔ اس کے پتے بسمہ کے پتوں سے بھی مشابہت کھاتے ہیں مگر وہ سائز میں چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے نرم ہوتے ہیں، گدے موٹے نہیں ہوتے۔ اس کی ٹہنیاں نیچے سے گول سخت اور اوپر جا کر چو پہلو نالی دار بن جاتی ہیں۔ اس کے پھولوں کا رنگ چنے کے پھولوں کی طرح بالکل ہلکا لال جامنی ہوتا ہے۔ اس کی پھلیاں تلوار نما شکل کی زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ انچ لمبی ہوتی ہیں اور اس کے سرے پر بال سا نکلا ہوتا ہے۔ اس کی پھلیوں میں چھ سات تک بیج ہوتے ہیں جو باقلا جیسے مگر باریک ہوتے ہیں۔ اس کے سروں پر ہلال کے چاند کی طرح پھول نکلتے ہیں جن کے اوپر قبضہ چڑھا ہوتا ہے۔ تازہ پھلیوں کو توڑ کر روشنی میں دیکھنے سے اندر بیج صاف دکھائی دیتے ہیں۔ اس کا سب پنچانگ استعمال میں آتا ہے اور بڑی بڑی سخت بیماریوں میں کام آتا ہے۔

فوائد: یہ ذائقہ میں معمولی تلخ، تیز، مصفیٔ خون، مقوی و مصلح معدہ، جگر وطحال، مدر بول، مفتت الحصات، سرطان، زہریلے امراض، کنٹھ مالا، سوداوی بخاروں، جلدی امراض، پھوڑا پھنسی، ڈنبل اور کئی زہروں کے ناقص اثر کو زائل کرنے والا پودا ہے اور بڑے بڑے دکھوں کو دور کر کے سکھ اور آرام پہنچاتا ہے۔ زبردست مصفیٔ خون ہے۔ پیشاب لاتا ہے جگر اور تلی کے امراض و کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔

مزاج: گرم وتر ہے۔ ذائقہ تلخ و تیز ہے۔ اس کا بدل منڈی بوٹی ہے۔

خوراک: 6 گرام صبح اور 6 گرام شام دیں۔

Contents

سرپھوکہ کے آسان وآزمودہ مجربات

دانت درد: ایسا کوئی بھی شخص نہیں ہے جس کو دانتوں کا درد، مسوڑھوں کا ورم یا منہ میں چھالے کبھی نہ ہوئے ہوں۔ ان سب کے ٹھیک درست ہونے کی حالت میں خوراک اچھی طرح چبائی جاتی ہے اور ان سے نکلنے والی قدرتی رطوبات کے ساتھ مل کر معدہ میں جا کر جلدی ہضم کے قابل ہو جاتی ہے لیکن ان میں سے اگر کسی ایک میں نقص ہو تو خوراک کا چبانا تو درکنار منہ میں ڈالنا بھی محال ہو جاتا ہے اور کئی کئی راتوں کی نیند حرام ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے دو علیحدہ علیحدہ منجن تیار کر کے استعمال میں لانے سے بلاشبہ خرابی، نقص اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

منجن درد دانت: سرپھوکہ کی موٹی ٹہنیوں کا کوئلہ، کیکر کا کوئلہ، جو کی راکھ، سمندر جھاگ، راکھ پھکنڈا، پھٹکری، سہاگہ اور سیپ سوختہ بریاں۔ سب برابر لے کر کپڑ چھان سفوف بنا کر ایک بوتل میں بند رکھیں۔

اگر کسی کے دانت میں درد ہو، پانی لگتا ہو یا مکی کے آٹے کی طرح یا سیاہی مائل چکنی میل جمی ہو تو پہلے دس پندرہ منٹ سرپھوکہ کی یا اس کی جڑ کی مسواک کریں پھر اسی کے بنے برش یا ہاتھ کے انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی سے ایک دو چٹکی منجن درج بالا صرف دانتوں پر آہستہ آہستہ مگر دباؤ سے دونوں طرف دو چار منٹ رگڑیں، لعاب مواد باہر گرا دیں۔ ایک ہفتہ کے متواتر استعمال سے سب تکلیف دور ہو کر دانت موتیوں کی طرح سفید چمکیلے اور مضبوط ہو جائیں گے۔

دیگر: سرپھوکہ کی چھوٹی چھوٹی شاخوں، پتوں کی راکھ، کیکر کی نرم نرم پھلیوں کا سفوف، سہاگہ و پھٹکری بریاں، مولسری کی چھال کا سفوف، زخم حیات، کتھا، سرد چینی، مرچ سیاہ، انزروت، سب برابر باریک پیس کر کپڑ چھان کر کے بوتل میں بند رکھیں۔

پہلے کی طرح دس پندرہ منٹ داتن سرپھوکہ کریں اور مسوڑھوں، گالوں کے اندر اور زبان کے نیچے اوپر بار بار پھیریں۔ اس کے بعد یہ منجن اسی برش یا انگلی سے آہستہ آہستہ مسوڑھوں، گالوں کے اندر اور زبان پر آہستہ آہستہ ملیں اور لعاب باہر نکالیں۔ ہر قسم کے چھالے، زخم، پائیوریا یا خون، پیپ آنا بند ہو کر مسوڑھوں کا پلپلا پن دور ہو جائے گا اور تمام تکلیف، درد دور ہو کر بڑھاپے تک دانت مضبوط اور خوش نما رہیں گے۔

بواسیر: سرپھوکہ کے پتے 6 گرام، بھنگ کے پتے ایک گرام، الائچی چھوٹی 5 عدد، مرچ سیاہ 5 عدد۔ روزانہ صبح خالی پیٹ گھوٹ کر ایک ہفتہ پئیں۔ بواسیر کو خاطر خواہ آرام اور فائدہ ہوگا۔

زہریلے امراض: جن اشخاص کو زہریلے امراض ہوں یا جلدی امراض پھوڑا، پھنسی یا ڈنبل نکلنے کی تکلیف رہتی ہو تو سرپھوکہ کے پتے، شاہترہ کے پتے، آملہ، چرائتہ، چوب چینی، عناب، بکائن ہر ایک برابر لے کر ان کا عرق نکلوا کر روزانہ نصف پیالی صبح اور نصف پیالی شام شہد خالص ڈال کر پئیں۔ آرام ملے گا۔

کھانسی: جن لوگوں کو کھانسی یا سانس کی تنگی محسوس ہو تو وہ سرپھوکہ، پیلا بانسہ، کالا بانسہ، زوفہ، بنفشہ کی چائے کا

جوشاندہ، نمک سیاہ ڈال کر گرم گرم پئیں۔

کنٹھ مالا: اکاس بیل، سرپھوکہ، مُنڈی، بیج بلہل اور مرچ سیاہ برابر برابر لے کر 6 سے 9 گرام روزانہ خالی پیٹ گھوٹ کر آٹھ دس دن استعمال کریں۔ گلٹیاں آہستہ آہستہ تحلیل ہو کر مواد نکلنا ختم ہو جائے گا۔

درد جگر وتلی: جن مریضوں کے معدہ، جگر وطحال میں درد، ورم، زخم یا پھوڑا ہوا اور کوئی خرابی ہو۔ خون اُلٹی یا ٹی کے راستہ آتا ہو تو سرپھوکہ، آملہ، اکاس بیل، مرچ سیاہ، زخم حیات برابر برابر لے کر 6 گرام روزانہ گھوٹ کر صبح وشام دو بار نہار پیٹ دیں۔ غدود بلغمیہ، غدود ہضمیہ کے جملہ نقائص دور ہو کر آرام آ جائے گا۔ ہزاروں روپیہ خرچ کرنے والے دکھی مریض اس معمولی نسخہ کے استعمال سے کلی صحت حاصل کریں۔ تمام گلا سڑا مادہ اور سدوں کا اخراج ہوگا۔ خالص خون پیدا ہو کر دن بدن رو بصحت ہوتا جائے گا۔

سوداوی بخار: ایسے مریضوں کا عرصہ تک بخار اندر سے نکلتا ہی نہیں جن کو حرارت کو دبانے والی اور کئی مسکن انگریزی ادویات استعمال کرنے کے باوجود بھی ٹمپریچر نارمل نہیں ہوتا۔ اس کے لئے سرپھوکہ کے پھول پتوں وکرنجوہ کے پتوں، کاسنی، ناگرموتھا برابر برابر لے کر 6 گرام سے لے کر 9 گرام کا گرم گرم جوشاندہ کاغذی لیموں کا رس ڈال کر پینا تمام بخار اور اندرونی زہر نکال دیتا ہے۔ بدن سے سستی نکلتی ہے اور بھوک خوب لگنی شروع ہو جاتی ہے۔ دن بدن چہرے پر نکھار آ جاتا ہے۔

سرطان (کینسر): یہ ایک ایسی لاعلاج اور تکلیف دہ بیماری ہے جس کا ابھی تک ایلوپیتھی والوں کے پاس کوئی بھی مؤثر اور کامیاب علاج نہیں۔ بڑے بڑے امیر، وزیر دربدر بھٹکنے اور زر کثیر صرف کرنے کے باوجود بھی آخر جلد لقمۂ اجل ہو جاتے ہیں۔ غیر ممالک والے اس کی ریسرچ پر لاکھوں روپے خرچ کرنے کے باوجود بھی کوئی کامیابی حاصل نہیں کر سکے۔ یعنی کامیاب علاج ڈھونڈ نہیں پائے ہیں۔ طب یونانی کو زندہ جاوید رکھنے کے لئے اور اس کا غیر ممالک میں تسلط اور وقار بڑھانے کے لئے اور انسانیت کی بھلائی و خیر خواہی کے لئے اس سنیاسی راز کو منظر عام پر لا رہا ہوں۔ کامل عامل اطباء اپنے مطب میں کامیاب دوا تیار کر کے اپنے تجربہ میں لا کر اس کی تصدیق کریں۔ خدمت خلق سے نام، عزت کمائیں اور فن کا رتبہ بڑھائیں۔

لیجیے نسخہ نوٹ فرمائیے:

سرپھوکہ، زخم حیات، ڈھاک، پودینہ، برہم ڈنڈی، چوہا کنی، منڈی، جل نیم، مرچ سیاہ، کتھا سفید، نیل کنٹھی ہر ایک برابر وزن لے کر اس کا سفوف علیحدہ علیحدہ بنا کر یکجان کر لیں اور چائے سے استعمال کرائیں۔

خوراک پانچ گرام سے دس گرام تک دیں۔ اپنے زود اور عجیب الاثر ہونے کا حیرت انگیز کرشمہ ہفتہ عشرہ میں ہی ظاہر کر دے گا۔

کیمیاوی خاصیت: کسی زرگر یا کٹھالی گر سے کٹھالی بنانے والی مٹی لے کر سرپھوکہ کے شیرہ میں گوندھ کر بھگو

Contents

رکھیں تاکہ خمیر بن جائے۔ پھر ایک ہفتہ مزید اسی کے شیرہ میں گھوٹتے اور خشک کرتے رہیں۔ اس کے بعد کٹھالی ایک بنالیں جس میں کوئی 60-50 گرام تک رس سرپھوکہ آ جائے۔ اس کے سوکھنے پر بھی مزید ایک دوبار تازہ رس اس میں سکھالیں۔ 10 گرام سیماب (پارہ) خالص مصفی لے کر اس میں ڈال کر اوپر تک شیرہ سرپھوکہ بھر دیں اور منہ بند کر دیں۔ قریباً آدھ کلو اُپلوں کے درمیان محفوظ جگہ میں رکھ کر آگ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نکال کر پارہ جو اکسیر بن جائے گا۔ اسے محفوظ رکھیں۔ دس گرام مس کو بیچ آکسن ڈال کر چرخ دیں۔ پھر ایک رتی اکسیر کا طرح کرنے پر مس تیار کریں۔ مہوسین ایسے کل الترکیب نسخہ کو آزما کر نتیجہ سے عوام کو آگاہ کریں۔

عرق مصفیٔ خون: سرپھوکہ، نیم کے پتے، چھلکا نیم، چھلکا بکائن، بکائن کے پتے، کچنال کا چھلکا، چھلکا مولسری، دودھی چھوٹی، بھنگرہ سیاہ کے پتے، جوانسہ کے پتے، گولر، کا چھلکا، مہندی کے پتے، منڈی، شاہترہ، دھماسہ، وجے سار کی لکڑی، پھول نیلوفر، پھول گلاب، دھنیا خشک، برادہ صندل سفید، بیج کاسنی، جڑ کاسنی، مجیٹھ، بید سادہ کے پتے، برادہ لکڑی شیشم ہر ایک 100 گرام۔

تمام دواؤں کو 24 کلو پانی میں ایک دن رات بھگو دیں پھر 12 کلو عرق کشید کریں۔ خوراک 100 گرام عرق لے کر شربت عناب 20 گرام میں ملا کر پئیں۔

خون صاف کرتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں وجلدی امراض کے لئے نہایت مفید ہے۔ (حکیم جگدیش چندر، جموں)

•••••••••••••••••

سرس

مختلف نام: اردو سرس۔ ہندی۔ بنگالی سرس۔ فارسی درخت ذکریا۔ عربی سلطان الاشجار۔ مرہٹی چچوا، سرس، چی چولا۔ گجراتی سریس۔ تامل واگھے۔ تیلگو ورشا۔ سنسکرت کیسنیا، سوکا پشپا۔ لاطینی البیزیا لیبیکس (Albezia Labbex) اور انگریزی میں سرس ٹری (Siris Tree) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: تمام ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی چھال، پتے اور پھول استعمال میں آتے ہیں۔

شناخت: اس کی اونچائی 35 سے 65 فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کا تنا بہت لمبا نہیں ہوتا۔ کچھ اونچا ہو کر ہی اس کی شاخیں نکل جاتی ہیں۔ اس کی چھال آدھا انچ موٹی اور کچھ بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ اس میں بہت چھوٹی چھوٹی دراڑیں ہوتی ہیں۔ اس میں 3 سے 10 انچ تک لمبے اور چوڑے پتوں کے جوڑے لگتے ہیں۔ پتوں کے درمیانی ریشے کے دونوں طرف کے حصے برابر نہیں ہوتے۔ اس میں نہایت خوبصورت سفید رنگ کے خوشبودار پھول لگتے ہیں۔ پھولوں کے جھڑ جانے کے بعد پھلیاں لگتی ہیں جو چھ انچ سے دس انچ تک لمبی اور دو انچ کے لگ بھگ چوڑی ہوتی ہیں۔ ان کی رنگت پہلے ہری پھر

پیلا ہو جاتی ہے۔ ان پھلیوں میں آٹھ سے بارہ تک بیج ہوتے ہیں۔ سردی کے موسم میں اس کے پتے گر جاتے ہیں اور پھاگن چیت میں نئے نکل آتے ہیں۔ چیت بساکھ میں اس میں پھول لگتے ہیں۔ بھادوں میں پھلیاں لگنی شروع ہوتی ہیں اور سردی کے موسم میں پک جاتی ہیں۔ ان سے کیکر کی طرح ایک قسم کا گوند نکلتا ہے جو پانی میں گھل جاتا ہے۔ اس کی چھال میں رال اور کتھا میں کام آنے والے مادے پائے جاتے ہیں۔ یہ درخت دو قسم کا ہوتا ہے۔ سیاہ و سفید۔ سفید کے بیج بادامی رنگ کے اور سیاہ کے سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کی سیاہ قسم نایاب ہوتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: چھال 5 گرام سے 6 گرام اور بیج 2 گرام سے 3 گرام۔

فوائد: اس درخت کے تمام اجزاء کئی قسم کے امراض میں مفید ہیں۔

سرس کے آزمودہ وآسان مجربات

دردسر: اس کے بیجوں کو باریک پیس کر بطور نسوار استعمال کرنے سے ہر قسم کا درد دور ہو جاتا ہے اور چھینکیں آ کر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: اس کے پھولوں کو قدرے پانی میں پیس کر پیشانی وکنپٹیوں پر لیپ کرنا دردسر کے لئے بہت مفید ہے۔ اسی طرح اس کے پھولوں کو سونگھنے سے بھی سر کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔ اگر نزلہ زکام سے مواد رُک جائے اور اس وجہ سے درد رہو تو اس کے بیجوں کو پیس کر نسوار لینے سے آرام آ جاتا ہے۔

جسم کے کسی حصہ کا مارا جانا: اس کی چھال کو سایہ میں سکھا کر سفوف بنائیں۔ یہ ایک گرام سفوف کو گائے کے گھی 25 گرام میں ملا کر چٹائیں۔ کچھ عرصہ استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ منہ ٹیڑھا ہو جانے کا عارضہ ہو تو اس کے لئے بھی مفید ہے۔

امراض چشم: اس کے تنے کو کھود کر اس میں مناسب سرمہ سیاہ کی سالم ڈلی 41 دن رکھنے سے مدبر ہو جاتی ہے۔ اس کو عرق گلاب میں پیس کر آنکھوں میں بطور سرمہ لگانے سے تمام امراضِ چشم کو فائدہ ہوتا ہے۔

درد کان: بیج سرس 5 گرام کو تلی کے تیل 100 گرام میں جلا لیں۔ پھر چھان کر نیم گرم چار پانچ بوند کان میں ڈالیں۔ درد کان کو آرام آ جاتا ہے۔

امراض دندان: سرس کی چھال کو پانی میں جوش دے کر چھان کر پھٹکری سفید کی چٹکی ملا کر کلیاں کرنے سے درد دندان و پائیوریا کو آرام آ جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: سرس کے پتوں کا رس یا پھولوں کا پانی روزانہ 5 سے 10 گرام روزانہ پینے سے پیٹ کے

Contents

کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

فسادِ خون: سرس کی پتیوں کا رس 5 سے 10 گرام پینا خارش، پھوڑے اور پھنسیوں کے لئے مفید ہے۔ خنازیر کے لئے بھی اس کے 10 گرام رس کا روزانہ استعمال بہت ہی مفید ہے۔

سفید داغ: سرس کے بیجوں کا تیل نکلوالیں اور سفید داغوں پر لگائیں۔ سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔

بچھو کا ڈنک: سرس کے بیج کا سفوف پانی میں پیس کر ڈنک کے مقام پر لیپ کریں۔ اس سے زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے۔

تیل سرس: سرس کے پتے، چھال، پھول، جڑ، بیج ہر ایک برابر برابر لے کر 8 گنا پانی میں 24 گھنٹے بھگو رکھیں۔ پھر قلعی دار دیگچہ میں نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی ¼ حصہ باقی رہ جائے تو اسے مل چھان لیں اور اس میں پانی کے برابر تل کا تیل ڈال کر پکائیں۔ جب پانی جل کر تیل رہ جائے تو اسے چھان کر رکھ لیں۔

جوڑوں کے درد، کسی انگ کے مارے جانے، منہ ٹیڑھا ہو جانے اور خارش پر اس کی نیم گرم مالش کریں۔ از حد مفید ہے۔

امراضِ چشم: سرمہ سیاہ کی ڈلی 20 گرام لے کر درخت سرس میں گڑھا کھود کر رکھ دیں اور اوپر درخت سرس کی لکڑی کا ڈاٹ لگائیں۔ 40 روز کے بعد نکال کر کھرل کریں اور نیم کے پھولوں کا رس 10 گرام، سمندر جھاگ 5 گرام، مرد چینی 5 گرام، کالی مرچ ایک عدد، زعفران (کیسر) کشمیری ½ گرام ملا کر خوب کھرل کریں تا کہ غبار کی طرح ہو جائے۔ اکثر امراض چشم میں مجرب ہے۔ موتیا بند کی ابتدائی حالت میں یہ سرمہ لگانے سے مرض دور ہو جاتا ہے۔ رات کے وقت سلائی سے ہلکی مقدار میں آنکھوں میں لگائیں۔

فساد خون: چھلکا سرس، چھلکا نیم، منڈی، مہندی کے پتے، بھنگرہ سیاہ، سونف ہر ایک 100-100 گرام، لے کر کوٹ لیں اور ایک تھال میں پھیلا کر رات کو شبنم میں اور دن کو سایہ میں رکھیں۔ سات دن کے بعد آٹھ کلو برسات کا صاف پانی یا دریا کا پانی ملا کر عرق کشید کریں۔ تمام امراض فساد خون و کوڑھ کے لئے مفید ہے۔ صبح 5 گرام گودہ گھیکوار اور چار دانہ مرچ کالی کھلا کر اوپر سے 100 گرام عرق پلائیں۔ خالص گھی خوب کھلائیں۔ گوشت، انڈہ اور ترشی سے سخت پرہیز کریں۔ کوڑھ کے لئے لگا تار تین ماہ استعمال کرائیں، فائدہ ہو جائے گا۔

سرس سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: ایک روپیہ سالم چاندی کا لے کر اس کو پہلے ستیاناسی بوٹی کے رس میں بجھائیں۔ بیج سرس 250 گرام کو سرس کے پتوں کے رس سے گھوٹ کر نغدہ بنائیں اور روپیہ کو اس نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے 6 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ہو گا۔ یہ کشتہ تمام بدن کو طاقت دیتا ہے۔ اعمال کیمیا میں بھی کام دیتا ہے اور پارہ کو جذب کرتا ہے۔ ایک رتی

کھن یا بالائی میں دیں۔

دیگر: چاندی خالص کا پترہ باریک بنوالیں اور 250 گرام سرس کے پتوں کے نغدہ میں بند کر کے اس پر ایک گیلا کپڑا لپیٹ دیں۔ پھر اس پر گندھی ہوئی مٹی کا اچھی طرح لیپ کریں تا کہ گولا بن جائے۔ اسے دھوپ میں خشک کریں اور ہوا سے محفوظ مقام پر گڑھے کے اندر سات کلو اپلوں کی آگ دیں۔ تین چار بار اسی طرح عمل کریں۔ نہایت عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری و جریان کے لئے مفید ہے۔ ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ ایک ہفتہ میں آرام معلوم ہو گا۔

کشتہ عقیق: عقیق بے داغ 50 گرام لے کر سرس کے 250 گرام پتوں کے نغدہ میں بند کر کے کسی مٹی کے سکورے میں ڈالیں اور اس کے منہ کو اچھی طرح گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو گڑھا کھود کر 80 کلو اپلوں کے درمیان آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہو گا۔ اگر اس کو دوبارہ اسی طرح سرس کے پتوں کے نغدہ میں بدستور آگ دیں تو پیشل کشتہ تیار ہو گا۔ جو دل و دماغ کو از حد طاقت دیتا ہے۔ خفقان کو دور کرنے میں مفید ہے۔

خوراک ایک رتی مکھن یا مربہ آملہ (پانی سے دھو کر) میں دیں۔

کشتہ صدف مرواریدی: صدف مرواریدی (وہ سیپ جس سے موتی نکلتے ہیں) دس گرام لے کر سرس کے پتوں کے 250 گرام نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کریں اور 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ ایک ہی آگ میں بہترین کشتہ تیار ہو گا۔

خوراک ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ کمزوری دل و دماغ کے لئے بہت ہی بہترین دوا ہے۔ امیروں کے لئے جیسے کشتہ موتی کام کرتا ہے اسی طرح غریبوں کے لئے یہ کشتہ صدف مرواریدی فائدہ کرتا ہے۔

کشتہ تانبہ: بیج سرس 40 گرام، ہڑتال ورقیہ 10 گرام لے کر پہلے ہڑتال کو رس بھنگرہ سفید میں کھرل کریں۔ جب اچھی طرح باریک ہو جائے تو ایک موٹا پیسہ تانبہ کا لے کر اس پر ضماد کریں اور اس کو خشک کریں۔ اسی طرح بیج سرس کو بھی رس بھنگرہ میں خوب کھرل کر کے نغدہ بنائیں اور ضماد شدہ تانبہ کے پیسہ کو اس میں رکھیں اور گڑھے میں 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پیسہ کشتہ ہو گا۔ آدھا سے ایک چاول مکھن میں دیں۔

خنازیر، زہریلے امراض اور فسادِ خون میں مفید ہے۔

کشتہ ابرک سیاہ: ابرک سیاہ کو آگ میں لال کر کے نکالیں۔ پھر اس کے ورق علیحدہ کریں۔ ان ورقوں کو ایک کلو سرس کے پتوں کو کوٹ کر اس کی دو روٹیاں بنا کر درمیان میں اسے تہہ بہ تہہ رکھ کر گل حکمت کریں اور 40 کلو اپلوں کی آگ دیں، ابرک کشتہ ہو گا۔ اس کو باریک کر کے سرس کے پتوں کے پھاڑے ہوئے پانی سے تین دن کھرل کر کے ٹکیاں بنا کر بوتہ گلی میں بند کر کے دوسری آگ دیں۔ بہت ہی بڑھیا کشتہ تیار ہو گا۔ ایک رتی کی مقدار میں ہمراہ مکھن دیں۔

اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے، چہرہ کی رنگت کو لال کرتا ہے، پرانے بخاروں اور دق میں مفید ہے۔

•••••••••••••••••

Contents

سرسوں

مختلف نام: اردو سرسوں- ہندی سرسوں- بنگالی سسارچھ، شویت سرچھا- پنجابی سروں- مرہٹی کالی موہری، شرسی- گجراتی سرسو، کچھی سرہ- تیلگو آوالوتا، کڈوپو، کڈوگا- فارسی سرشف- سندھی سیاں چٹی- لاطینی براسیکا کیمپےسٹرس (Brassica Campestris Linn) اور انگریزی میں سویڈش ٹرنپ (Swedish Turnip)، ریپ (Rape) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور چیز ہے۔موسم سرما میں پنجاب، ہریانہ، یوپی اور دہلی کے لوگ اس کا ساگ کثرت سے کھاتے ہیں۔عام طور پر اکتوبر کے مہینے میں گندم کے ساتھ یا علیحدہ بویا جاتا ہے۔اس کا پودا دو تین فٹ کے لگ بھگ اونچا ہوتا ہے۔فروری کے مہینے میں اس کے زرد پھول خوب بہار دکھاتے ہیں۔جب موسم بہار کا آغاز ہوتا ہے، تب اس کا موسم شباب پر ہوتا ہے۔لگ بھگ سارے ہندوستان و پڑوسی ممالک میں عام مل جاتا ہے۔

مزاج: اس کا مزاج پہلے درجہ گرم اور دوسرے میں تر ہے۔

فوائد: سرسوں رس و ذائقہ میں چرپری، کچھ کڑوی، تیز گرم ہے۔کھجلی اور کوڑھ کو مفید ہے۔جو لال سرسوں کے فائدے ہیں وہی سفید سرسوں کے ہیں مگر ان میں سفید سرسوں زیادہ بہتر ہے۔سرسوں کا ساگ زیادہ بہتر ہے۔سرسوں کا ساگ کف، دات دور کرتا ہے۔درد اور سوجن کے لئے مفید ہے۔سرسوں کا تیل تری اور گرمی پہنچاتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔اس کی جسم پر مالش کرنے سے جلدی امراض کو فائدہ ہوتا ہے۔سرسوں کو اکیلے اُبٹن میں ڈال کر چہرے کا رنگ نکھارنے کے لئے اور داغ و چھائیاں دور کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔اس کے بیج مقوی اور پیشاب لانے کے لئے مفید ہیں۔

سرسوں کے ساگ میں کیلشیم (چونا، سوڈیم (نمک)، کلورین، فاسفورس، فولاد، پروٹین اور حیاتین 'الف، ب، ج اور ر، پائے جاتے ہیں۔سرسوں کے تیل میں بنائے گئے اچار لمبے عرصہ تک اچھے رہتے ہیں۔یہ تیل جلد کی خشکی دور کرنے کے لئے مالش کے کام آتا ہے۔ٹھنڈے و برسات کے موسم میں اس کا استعمال اور مالش بہت ہی لابھ دایک ہے۔یہ جلد کو نرم اور جسم کی جلدی کو طاقتور بناتا ہے۔

سرسوں کا استعمال آیوروید میں پرانے وقتوں سے ہو رہا ہے اور کوڑھ میں اسے بہت ہی مفید مانا گیا ہے۔دانتوں کے امراض میں سیندھا نمک کے کپڑ چھان چورن کے ساتھ سرسوں کا تیل ملا کر منجن کرنے کو مفید بتایا گیا ہے۔

سرسوں کے آسان مجربات

گنٹھیا: سرسوں کے تیل 100 گرام میں 5 گرام کافور ملا کر مالش کرنے سے گنٹھیا کو آرام ملتا ہے۔

کان درد: سرسوں کا تیل پانچ چھ بوند کو معمولی گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان درد کو آرام آجاتا ہے۔

ناسور: آک کے دودھ میں روئی بھگو کر سایہ میں خشک کر لیں، سوکھنے پر اس کی بتی بنا کر اُسے سرسوں کے تیل میں ڈبو کر اس کو جلا دیں اور اس کا کاجل بنا لیں۔اس کاجل کو ناسور میں بھرنے سے ناسور مٹ جاتا ہے۔

اُبٹن: سرسوں کو دودھ میں ڈال کر پکائیں۔جب سب دودھ خشک ہو جائے تو سرسوں کو سکھا کر اُس کو پیس لیں اور جسم پر اُبٹن کریں۔اس سے جسم کا رنگ نکھر جاتا ہے۔(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

سرسوں کا تیل اور میرے تجربات

سرسوں کا تیل عام گھریلو استعمال کی چیز ہے جس کو سر کے بالوں میں لگاتے ہیں، بدن پر مالش کرتے ہیں، دانتوں پر بطور منجن استعمال کرتے ہیں، کان میں خشکی ہونے پر ڈالتے ہیں۔سبزی خصوصاً کریلا، مولی وغیرہ اس میں پکاتے ہیں۔خصوصاً پھوڑے وغیرہ میں سرسوں کا تیل بطور ایک معالج کافی استعمال کرتا ہوں۔آپ بھی مندرجہ ذیل نسخہ جات بنائیں۔مریضوں پر استعمال کر کے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں اور ملتانی صاحب کو دعائیں دیں جن کی بدولت خاکسار اپنے تجربات آپ کے سامنے پیش کرنے کی جرأت کر رہا ہے۔فائدہ ہونے کی صورت میں اپنے تجربات تحریر کرنے کی مہربانی کریں۔

سر کا ایگزیما: سرسوں کا تیل 250 گرام، کاربالک ایسڈ ½ ڈرام، کافور ایک ڈرام۔تینوں چیزوں کو ملا لیں۔دن میں دو تین بار لگائیں۔صابن استعمال نہ کریں۔سر صرف دہی سے دھوئیں۔قدرت کا کرشمہ دیکھیں اور ہفتہ عشرہ میں سر کا ایگزیما، پھوڑے، پھنسی، سر کی خشکی وغیرہ رفع ہو جائے گی۔یہ اکیلا نسخہ ہی اس کتاب کی قیمت ادا کر دے گا۔

نوٹ: بعض دفعہ اس میں آئل کلر (لال رنگ یا سبز رنگ) ملا لیتا ہوں تا کہ عام آدمی دوا پہچان نہ لے۔

آنکھ سے پانی بہنا: آنکھ دُکھنا، آنکھ کے ککرے، آنکھ کا زخم، سرسوں کا تیل 50 گرام، کافور 3 گرام۔دونوں کو آگ پر گرم کریں اور شیشی میں ڈال لیں۔سرمچو یا سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔نہایت اعلیٰ قسم کا آئی لوشن تیار ہے۔

- **پائیوریا:** سرسوں کا تیل 50 گرام، کافور 6 گرام، منتھول 6 گرام اور ست اجوائن 6 گرام۔
اوّل کافور، پیپرمنٹ (منتھول) اور ست اجوائن کو اکٹھا کر کے دھوپ میں رکھ دیں۔پگھل کر پانی ہو جائے گا۔بعد میں سب کو ملا لیں۔اس میں ٹینک ایسڈ، یوکلپٹس آئل ہر ایک دو ڈرام، ٹنکچر آئیوڈین ایک ڈرام ملا کر رکھیں۔صبح و شام دانتوں پر انگلی سے ملیں۔آپ آٹھ روز استعمال کر کے اس دوا کے کافی معتقد ہو جائیں گے اور جس مریض کو یہ دوا دیں گے وہ ہمیشہ آپ کا مستقل گاہک ہو جائے گا۔

دانت میں کیڑا لگنے (Dental Carries) میں ایک پھایہ روئی سے لگائیں۔درد فوراً غائب ہو جائے گا۔

کان کا درد: پہلے سوڈا بائیکارب (میٹھا سوڈا) ایک چٹکی کان میں ڈال کر لیموں کا رس تین چار قطرے ڈالیں۔جھاگ پیدا ہو جائے گی۔اوّل تو اس سے ہی کان درد بند ہو جائے گا (کیونکہ یہ ہائیڈروجن کا بدل ہے) اور مندرجہ ذیل ہرا

Contents

تیل کان میں ڈالیں۔

سرسوں کا تیل 50 گرام، کاربالک ایسڈ 5 بوند، مولی کا عرق 50 گرام، ہرارنگ 5 گرین۔

اول سرسوں کے تیل ومولی کے عرق کو جلالیں۔ جب صرف تیل باقی رہ جائے تو کاربالک ڈال دیں اور ہرارنگ

(آئل کلر) ڈالیں۔ نہایت خوش رنگ کان کا تیل تیار ہوگا۔ میرے مطب کا قیمتی راز ہے جس کو کافی لوگوں نے معلوم کرنے

کی کوشش کی لیکن آج یہ راز آپ کے سامنے ہے۔ بنائیں اور بندہ کو دعائے خیر سے یاد فرمائیں۔

پیٹ کی گیس: آج یہ پردہ بھی آپ کے سامنے فاش کرتا ہوں۔ آج کل جگہ جگہ پیٹ گیس کا علاج معالج

صاحبان کرتے ہیں اور ہندوستان کا دورہ بھی کرتے ہیں۔ آپ اپنے مریضوں کو مندرجہ ذیل تیل بنا کردیں اور ہدایت کریں

کہ مقعد میں انگلی کے ذریعہ سے روزانہ رفع حاجت سے فارغ ہوکر لگائیں۔ آپ اس معمولی دوا کا تجربہ کرکے حیران رہ

جائیں گے۔ یہ تیل گیس کے علاوہ بچوں کے چرنے، بواسیر، ناسور، بھگندر کو بھی کافی فائدہ کرتا ہے۔

نسخہ: سرسوں کا تیل 50 گرام، نیم کا تیل 25 گرام، ایکسٹریکٹ بیلاڈونا 3 گرام، کافور 6 گرام۔ اول سرسوں

کے تیل ونیم کے تیل کو گرم کریں اور اس میں کافور ڈال دیں۔ پھر بیلاڈونا ڈال کر خوب گھوٹیں۔ مریض کو شیشی میں کردیں

اور مقعد میں لگانے کی سفارش کریں۔ اس تیل کے لگانے سے نہ قبض ہوگی اور پیٹ کی ہوا اور ریاح خارج ہوتی رہے گی۔

تجربہ کرکے دیکھ لیں۔ میں عرصہ 20 سال سے متواتر اس کا استعمال کرا رہا ہوں۔

برائے سوکھا مسان: بعض بچے سوکھ کر کانٹا ہو جاتے ہیں۔ جن کو لوگ سوکھا مسان وغیرہ کے نام سے یاد کرتے

ہیں۔ آپ ادویات کے ساتھ مندرجہ ذیل تیل بنا کر بچہ کو مالش کے لئے دیں اور قدرت کا کرشمہ دیکھیں۔ پندرہ بیس روز میں

بچہ موٹا تازہ ہو جاتا ہے۔

سرسوں کا تیل 50 گرام، آلیو آئل 50 گرام، شارک لور آئل 50 گرام، چنبیلی کا تیل 50 گرام، خوشبو روز 2

گرام۔ سب کو گرم کریں اور شیشی میں محفوظ کریں۔

صرف مندرجہ بالا تیل کی مالش سے بچے کا سوکھا مسان کا روگ دور ہوکر بچہ تندرست ہو جاتا ہے۔

(حکیم ڈاکٹر ہنسراج سیڈھا، دہلی)

سرسوں کا ساگ

سرسوں کا ساگ دودھ کا قائم مقام ہوسکتا ہے۔ جہاں دودھ کی کمی ہو وہاں اس کے استعمال سے اس کی تلافی ہوسکتی

ہے۔ بچے جب دودھ چھوڑ کر دوسری غذا کھانا شروع کردیتے ہیں تو اس وقت اگر انہیں نرم ساگ اچھی طرح پکا کر اور حل کر

کے کھلایا جائے تو زیادہ مفید ہے۔

پروٹین کے ہضم اور جزو بدن کے سلسلے میں حیاتین الف، ب کی ایک خاص مقدار کی ضرورت ہوتی ہے جن کی بہم

رسانی کا کام ساگوں سے بہت اچھی طرح لیا جاسکتا ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

1- سرسوں کا ساگ مقوی بدن اور مسمن بھی ہے۔ گرمی اور تری پہنچاتا ہے۔ قبض کشا ہے۔

ساگ میں غذائی اشیاء کی بہ نسبت معدنی غذائی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں اور ان چیزوں سے بدن کو مرض اور مادہ مرض

کی مدافعت کی قوت حاصل ہوتی ہے اور صحت محفوظ رہتی ہے۔

2- ساگ کی کونپلیں بھوک بڑھاتی ہیں اور بدن کو نہایت قیمتی اجزاء بہم پہنچاتی ہیں۔

3- اس کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔ چونکہ اس کا ساگ ثقیل اور ریاح پیدا کرتا ہے اس لئے اس میں

4- نمک مرچ خوب ملا لینا چاہئے۔

ساگ پکانے کا غلط طریقہ: ہمارے ملک میں ساگ پکانے کے ناقص اور نکمے طریقے رائج ہیں جس سے ان

کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔

1- ساگ کو گھی یا تیل میں تلنے سے ان کی غذائی طاقت کافی حد تک ضائع ہو جاتی ہے۔

2- ساگ کو دیر تک پانی میں بھگو کر رکھنے سے بھی ان کے قیمتی اجزاء پانی میں حل ہوکر ضائع ہو جاتے ہیں۔

3- ساگ میں پانی زیادہ ڈال کر ابال کر پانی پھینک دینا بھی ساگ کی افادیت کو کمزور کر دیتا ہے۔

4- اگر ساگ میں پانی زیادہ ڈالا گیا ہو تو اُسے خشک کرنے میں بھی قیمتی حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں۔

5- ساگ کی بعض حیاتین پکانے کی حرارت بھی برداشت نہیں کرسکتیں، جنہیں پکانے میں اس کے بعض دوسرے اجزاء بھی

ضائع ہو جاتے ہیں۔

ساگ پکانے کا صحیح طریقہ: ساگ پکانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے دو تین بار صاف پانی سے دھو کر جو

پانی اس ساگ میں رہ جائے اس میں ہی ابال کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔

نوٹ: ہمارے یہاں سرسوں کے ساگ کے ساتھ مکئی یا باجرہ کی روٹی زیادہ استعمال کی جاتی ہے۔ ساگ مکئی کی روٹی

کا مصلح ہو جاتا ہے۔

اس کے بیج مقوی باہ اور مدر بول بیان کئے جاتے ہیں اور بطور ابٹن چہرے کا رنگ نکھارنے کے لئے ملتے ہیں۔ اس کا

تیل وجع مفاصل، درد کمر اور دوسرے دردوں کو تسکین دینے کے لئے مالش کرتے ہیں۔ غریب لوگ گھی کی بجائے اس کا تیل

استعمال کرتے ہیں۔ (حکیم سید بشیر احمد زیدی)

••••••••••••••••••••

سفیدہ

مقام پیدائش: یہ زمین پر پایا جانے والا ایک جانا پہچانا درخت ہے۔ ہندوستان میں سب سے پہلے اسے اونٹی

(نِل گری) پر لگایا گیا تھا۔ اس کے بعد میسور، اُتر پردیش، ہماچل، ہریانہ، پنجاب، مہاراشٹر، گجرات، بنگال، دہلی میں بھی

لگایا جانے لگا۔ سفیدہ سدا بہار درخت ہے۔

Contents

مختلف نام: مشہور نام سفیدہ۔ہندی سفیدہ۔انگریزی یوکلپٹس۔

شناخت: اس کی زیادہ سے زیادہ اونچائی 60 سے 70 میٹر تک بھی ہوسکتا ہے۔اس کا تنا سیدھا اور کل اونچائی کا دو تہائی حصہ ہوتا ہے۔اس کی پتیاں لمبی، چکنی گہرے ہرے رنگ کی ہوتی ہیں۔سارے درخت پر سفید رنگ کی چھال ہوتی ہے۔اس کے درختوں میں تیز آندھی میں بھی کھڑے رہنے کی طاقت ہوتی ہے۔درخت کے سیدھے تنے سے نکلتی ہوئی ٹہنیاں پتلی اور ہلکی ہوتی ہیں۔اس کے درخت کے پھل کی وضع قطع پانچ سے چھ سینٹی میٹر ہوتی ہے جو کبھی پھلوں میں بڑا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے تنے سے یوکلپٹس گلوبیولس اور یوکلپٹس سائیڈیری فلوئی ریا گہرے لال رنگ کا روزن پایا جاتا ہے جو روغن اور سفیدی میں ملائے جاتے ہیں۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ (سواد) اچھا نہیں ہوتا ہے۔

قسمیں: اس کی چار قسمیں ہوتی ہیں:
1-یوکلپٹس گلوبلس 2-یوکلپٹس کیمل ڈولیسنس 3-یوکلپٹس گریزڈس 4-یوکلپٹس سٹری اوڈارا

فوائد: یہ کھانسی، دمہ، گلا صاف کرنے کے لئے مفید پایا گیا ہے۔
اس کا ذائقہ اچھا نہ ہونے کی وجہ سے مویشی اسے نقصان نہیں پہنچاتے۔سفیدہ کے درخت بڑی تیزی سے بڑھتے ہیں۔درخت کو ایک بار کاٹنے پر دوبارہ کلے پھوٹ پڑتے ہیں۔کاٹنے کے بعد جلدی ہی پھر سے دوبارہ درخت تیار ہوجاتے ہیں۔اس طرح دس برس کے وقفہ سے سفیدہ کی چار فصلیں لی جاسکتی ہیں۔یہ لوگوں کو خوب چھاؤں دیتے ہیں۔اس کی لکڑی بہت ہی مفید ہوتی ہے۔اس میں تیل ہونے کی وجہ سے دیمک نہیں لگتی۔مکان بنانے کے کام آتی ہے۔اس کی لکڑی سے ریل کی پٹری کے نیچے بچھائے جانے والے سلیپر بنائے جاتے ہیں۔پھلوں کی پیکنگ کے لئے پیٹیاں اس کی لکڑی کی بنتی ہیں۔کاغذ کی صنعت میں اس کا کافی استعمال ہورہا ہے۔شوروغل اور دھوئیں اور دھول گرد وغیرہ کی آلودگی سے ہماری حفاظت کرتا ہے۔اس کی پتیوں سے تیل نکالا جاتا ہے۔اس کے پھولوں سے شہد کی مکھیاں شہد اکٹھا کرتی ہیں۔اس میں ایک خاص قسم کا سینٹ پایا جاتا ہے۔

ڈاکٹر بوگر کا کہنا ہے کہ اُن کے تجربہ کے مطابق چین میں یوکلپٹس کی قسموں کی جڑوں میں آسٹریلیائی پھپھوند قسموں کو لگایا جائے گا۔ان کوششوں سے نہ صرف چین جیسے ملک میں پھپھوند پسند کئے جانے والے کھانے کے قابل پھپھوند زیادہ مقدار میں مل جائے گی۔

اس کے فائدوں کو دیکھتے ہوئے سائنس دان ڈاکٹر نیل بوگر اور اُن کے ساتھی یوکلپٹس کی جڑوں میں پائی جانے والی کچھ پھپھوند قسموں کو اگانے کی کوشش کررہے ہیں۔

سفیدہ کے آسان مجربات

زخم: سفیدہ کے تیل کو کٹنے پھٹنے اور پکے ہوئے زخموں پر استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔کئی قسم کے درد دور کرنے والے تیلوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

گلا صاف کرنا: اس کے تیل میں ایک خاص قسم کی خوشبو ہونے کی وجہ سے اسے نسوار اور گلا صاف رکھنے کی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

سکس سائن ریریا

جرمن ہومیو پیتھک پریکٹیشنروں نے اس دوا کو سائن ریریا میری ٹیمیا کا نام دیا ہے اور عام زبان میں اسے ڈسٹی مِلر کہا جاتا ہے اور یہ پودا گرم علاقوں میں سمندری کناروں کے قریب پایا جاتا ہے اور اسی وجہ سے اسے سائن ریریا میری ٹیمیا یعنی سمندری سائن ریریا کا نام دیا جاتا ہے۔جسے عام اصطلاح میں سمندری ممیرا کہتے ہیں اور یہ کاپٹس (Coptus) کے خاندان سے ہے، جس کے اندر کافی تناسب میں بربرس (Berberis) پائی جاتی ہے جو کہ دار ہلدی کا جوہر ہے اور اس طرح یہ دار ہلدی کے خاندان سے متعلق ہے اور بربرس میں سوزش کو دور کرنے اور ورموں کو تحلیل کرنے کی خاصیت موجود ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ دوا بھی سوزش اور ورم کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔یہ دوا عام طور پر مصری ساحل کے نزدیک پائی جاتی ہے اور صدیوں سے امراضِ چشم کے علاج کے لئے مروج ہے۔چونکہ مصر میں امراضِ چشم کثرت سے ہوتے ہیں، لہٰذا یہ دوا صدیوں سے وہاں استعمال ہوتی چلی آرہی ہے اور قدیم مصری کتب میں اس دوا کے امراض چشم خاص کر موتیا بند میں استعمال کے حوالے موجود ہیں۔ جرمن ڈاکٹروں نے اس دوا کو مصریوں سے حاصل کیا اور اسے دیگر امراض کے علاوہ موتیا بند میں بھی مفید پایا اور جرمن لٹریچر میں اس بوٹی کی تفصیل یوں بیان کی گئی ہے۔

اس پودے کو "سائن ریریا میری ٹیمیا" کا نام دیا جاتا ہے اور اس کے تازہ رس سے جو دوا تیار ہوتی ہے وہی ادویاتی طور پر مستعمل ہے اور اسے سکس سائن ریریا میری ٹیمیا یعنی سمندری ممیرہ کے رس کا نام دیا جاتا ہے اور یہ موتیا بند کے لئے مفید دوا ہے اور یہ پودا مصر اور دیگر گرم ممالک میں سمندری کناروں کے قریب پایا جاتا ہے۔مصر میں امراض چشم کی بہتات ہے۔لہٰذا زمانہ قدیم سے یہ دوا موتیا بند اور دیگر امراض چشم میں استعمال ہورہی ہے اور پہلے پہل مصری حکیموں نے اسے موتیا بند کے لئے شافی دوا قرار دیا۔تجربہ سے یہ پایا گیا ہے کہ یہ دوا آنکھ میں دورانِ خون اور نمی کو نارمل صورت میں لاتی ہے اور آنکھ کے شیشے اور رطوبت کو صاف رکھتی ہے اور اس کے علاوہ دھند کو دور کر کے بینائی کو تقویت دیتی ہے۔مصری ڈاکٹروں نے تجربات کے بعد اسے مندرجہ ذیل صورتوں میں عمدہ دوا قرار دیا ہے۔

1- آنکھوں کے لگرے اور سوزش خاص کر جب یہ دھوئیں اور گرد و غبار کی وجہ سے ہو۔

2- موتیابند کی ابتدائی صورت۔

3- موتیابند، دھند و ضعف بصر۔

مندرجہ بالا تفصیلات سے صاف طور پر عیاں ہے کہ یہ دوا ممیرا (Coptus) اور دارو ہلدی (بربرس) کے خاندان سے ہے اور یہ صرف سوزش چشم اور ضعف بصر کی صورت میں ہی مفید نہیں بلکہ موتیابند کے لئے یہ دوا واحد مسلمہ دوا ہے اور کسی بھی پیتھی میں موتیابند کو روکنے کے لئے کوئی دوا نہیں۔ لہٰذا اسے نہ صرف ہومیو پیتھ بلکہ بڑے بڑے کوالیفائیڈ ایلو پیتھک ڈاکٹر اور امراض چشم کے ماہر استعمال کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کے ترکش میں موتیابند کے لئے کوئی مؤثر تیر موجود نہیں ہے اور انہیں ہومیو پیتھی سے دلچسپی نہ ہونے کے باوجود انہیں موتیابند کے لئے سکس سائن ریریا کو استعمال کرنا پڑتا ہے۔ چونکہ یہ پودا گرم ملکوں کے ساحلی علاقوں میں پایا جاتا ہے لہٰذا کچھ عجب نہیں۔ اگر یہ مدراس، بمبئی، کلکتہ یا کیرالہ کے ساحل پر پایا جائے اور اس کے علاوہ یہ گرم ملکوں میں دریائی کناروں کے قریب بھی پایا جاتا ہے۔ لہٰذا دریاؤں کے نزدیک رہنے والے دوست بھی اسے تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ اگر یہ دوا ہندوستان میں پائی جائے تو اس کے درآمد کرنے میں جو غیر ملکی زرمبادلہ خرچ ہوتا ہے اس میں بچت کی جا سکتی ہے بلکہ اس کی کاشت کو فروغ دے کر اس سے غیر ملکی زرمبادلہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اسرائیل جیسے چھوٹے ملک نے اسے اپنے ساحلی علاقے میں ڈھونڈ نکالا ہے اور اب اسرائیل میں سمندری اور ساحلی علاقے میں اس کے فارم قائم کئے گئے ہیں اور اسرائیل کی ڈاکٹر جنکا لیبارٹریز اسے بھاری مقدار میں تیار کر رہی ہے اور یہ نہ صرف ملکی ضروریات کے لئے کافی ہے بلکہ اسے برآمد کر کے کافی مقدار میں زرمبادلہ حاصل کر رہا ہے اور دیگر ملکوں کے علاوہ اسرائیل یہ دوا دوسرے ممالک کو بھی برآمد کر رہا ہے۔ اس پودے کو زرد رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ دریاؤں کے کنارے پر رہنے والے لوگ اسے تلاش کریں تو ہو سکتا ہے کامیابی ان کا ساتھ دے۔

امریکہ کے ڈاکٹر ولیم بوئرک اپنے میٹریا میڈیکا میں اس پودے کے متعلق اس طرح سے لکھتے ہیں۔:

"سائن ریریا یعنی ڈسٹی ملر امراض چشم اور خاص طور پر آنکھوں کی دھند اور موتیابند کے لئے مشہور دوا ہے اور خاص طور پر آنکھ کی سوزش اور چوٹ لگ جانے اور درد ہونے کی صورت میں لاجواب ہے۔"

یہ پودا گرم ملکوں میں سمندری کنارے پر پایا جاتا ہے اور اس دوا کے رس کو حاصل کرنے کا بہترین وقت وہ ہے جب اس کے پھول کھلے نہ ہوں بلکہ کلیوں کی صورت میں ہوں اور اس کے رس کا ایک سے دو قطرہ دوا کے طور پر آنکھوں میں ڈالنے کے لئے استعمال ہوتا ہے اور اگر یہ بہت تیز ہو تو اس میں ڈسٹلڈ واٹر ملا کر اسے ہلکا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں کیمیاوی معائنہ سے اس کے اندر جو جوہر پائے گئے ہیں جو کہ سائن ریرئن، بربرین اور کاپٹن ہیں۔ بربرین عام طور پر دار ہلدی میں پایا جاتا ہے اور کاپٹن ممیرہ کے اندر اور اسی وجہ سے اس دوا کو دار ہلدی اور ممیرہ سے متعلق کہا جاتا ہے۔ عمدہ نتائج حاصل کرنے کے لئے یہ دوا تازہ پودے کے رس سے تیار کی جاتی ہے اور اسے بغیر کسی دیگر دوا کے ملانے کے ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہاں، اگر زیادہ تیز ہو تو اسے ہلکا کرنے کے لئے کشید شدہ پانی استعمال کیا جا سکتا ہے جو کہ حسب ضرورت اس کے برابر تک استعمال ہو سکتا ہے۔ مگر ہندوستان کی ایک مشہور لیبارٹری کا دعویٰ ہے کہ اس دوا کے رس کو کنول کے شہد لوٹس ہنی کے ساتھ شامل کر کے بہترین نتائج حاصل کئے جا سکتے ہیں اور میرے اپنے تجربات کے مطابق [illegible]

ہاربیٹا (نرگس) اور مری (سرس) کے رس میں شامل کر کے حیرت انگیز نتائج حاصل کئے جاتے ہیں اور ان کو ہلکا کرنے کے لئے حسب ضرورت ڈسٹلڈ واٹر ملا سکتے ہیں۔

بڑھاپے کے امراض میں موتیابند سب سے زیادہ پریشان کن ہے اور بعض مریض تو آپریشن سے بے حد خوف کھاتے ہیں اور کئی ایک مریضوں میں یہ آپریشن خطرناک صورت اختیار کر جاتا ہے اور وہ نظر کھو بیٹھتے ہیں۔ خاص کر ذیابیطس کے مریضوں میں یہ آپریشن برے نتائج کا حامل ہوتا ہے لیکن سکس سائن ریریا کی دریافت نے ڈاکٹر اور مریض دونوں کی مشکلات کو حل کر دیا ہے اور اس کے صرف آنکھ میں ڈالنے سے ہی موتیابند جیسے موذی مرض کو قابو میں لایا جا سکتا ہے۔

مصر میں اسے زمانہ قدیم سے امراضِ چشم اور موتیابند میں استعمال کیا جا رہا ہے اور اب تو اس نے امریکہ، جرمنی، فرانس، انگلینڈ، ہندوستان و پڑوسی ممالک اور دیگر تمام ممالک کے ڈاکٹر، وید، حکیم متفق ہیں کہ موتیابند کے لئے یہ واحد دوا ہے اور ابتدائی حالت میں استعمال کرنے سے یہ موتیابند کو بڑھنے سے روک دیتی ہے اور بینائی کو قائم کر دیتی ہے۔ یہ دوا شافی ہونے کے علاوہ بے ضرر ہے اور سالہا سال کے استعمال سے بھی کسی قسم کی بُری علامات ظاہر نہیں ہوتیں اور یہ طریقہ استعمال بالکل آسان ہے۔ یعنی آنکھ میں دو قطرے ڈال کر کنپٹی کی طرف سے اندر ناک کی جڑ کی طرف مل دے کیونکہ ناک کی جڑ کے قریب جو سوراخ چشم ہے وہ صاف اور کھلا رہے اور آنکھ کے نقائص دور ہو جائیں اور آنکھ کا شیشہ دھند سے پاک رہے اور اس طرح سے یہ سوراخ چشم کے راستہ شیشہ کو گدلا کرنے والے مواد کو خارج کر کے اُسے صاف و شفاف بنا دیتا ہے اور بینائی کو تیز کرتا ہے۔ لگاتار استعمال سے عینک تک کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

موتیابند میں اس کا استعمال ابتدائی حالت میں شروع کر دیا جائے تو مریض آپریشن کی زحمت سے بچ سکتا ہے۔

نوٹ: اس مضمون میں سکس سائن ریریا کے متعلق مفصل معلومات دی گئی ہیں جنہیں جرمن اور امریکن دوستوں سے حاصل کیا گیا ہے۔

یہ امید ظاہر کی گئی ہے کہ یہ پودا ہندوستان و پڑوسی ممالک کے ساحلی اور دریائی علاقوں میں پایا جا سکتا ہے۔ لہٰذا ان علاقوں میں رہنے والے دوست اسے تلاش کریں۔ موتیابند کے لئے یہ شافی دوا پائی گئی ہے اور تمام ممالک میں یہ بھروسے کے ساتھ استعمال کی جا رہی ہے۔

••••••••••••••••••••

سقمونیا

مختلف نام: مشہور نام سقمونیا- فارسی سقمونیا- ہندی سقمونیا- انگریزی سیکمونی (Scammony) لاطینی میں کنوالولس سیکمونی لین (Convulus Scammony Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: سقمونیا بوٹی جسے محمودہ بھی کہا جاتا ہے، کی جڑوں کو شگاف دینے سے ایک رال دار گوند نکلتا ہے۔ یہی رال

Contents

دار گوند بازار میں سقمونیا کے نام سے ملتا ہے۔ سقمونیا کا پودا ہوتا ہے، جو ہندوستان میں کشمیر سے دکن تک اور پنجاب میں کئی
مقامات پر ہرن پری کے نام سے نبات سقمونیا ہندی پائی جاتی ہے، پڑوسی ممالک میں بھی ملتا ہے۔
یہ ایک دودھ والا پودا ہے، لگ بھگ دو میٹر اونچا، جڑ سے کئی ٹہنیاں پھوٹتی ہیں۔ جڑ ایک سے تین انچ موٹی، لمبائی کی
طرف قدرے جھکی ہوئی، وزن میں بھاری، سطح کھردری، خشک ہوئی اندر سے سفیدی لئے ریشہ دار ہوتی ہے۔ ذائقہ شروع
میں قدرے میٹھا مگر بعد میں بدمزہ ہوتا ہے۔

سقمونیا حاصل کرنے کی ترکیب: جڑ سقمونیا کے گرد و پیش کی مٹی ہٹا کر جڑ میں شگاف کر دیتے ہیں اور
گڑھے میں پتے بچھا دیئے جاتے ہیں۔ جن پر رطوبت ٹپک کر جم جاتی ہے اور اسے خشک کر کے علیحدہ کر لیتے ہیں۔

اصلی سقمونیا کی پہچان: اصلی سقمونیا کو پہچاننے کے کئی طریقے ہیں۔ پانی میں حل ہو جائے رنگ نیلا مائل بہ
سفیدی اور چمکدار ہو، ایسے معلوم ہو جیسے کٹا ہوا سیب۔ ذرا سا دباؤ دینے سے ٹوٹ جائے تو یہ اس کے عمدہ ہونے کی دلیل
ہے۔ پانی میں حل ہو کر دودھ کی طرح سفید گھول کی رنگت اختیار کرے۔ اس کا نرم و صاف ہونا اور چبانے سے زبان کو نہ لگے
تو اس کے اصلی ہونے کی علامت ہے۔
حکیم امان اللہ کی رائے میں بناوٹی سقمونیا زبان پر رکھنے سے کڑواہٹ پیدا ہوتی ہے اور ایسا سقمونیا زبردست بے
چینی، مروڑ و آنتوں میں زخم پیدا کرتا ہے۔ سقمونیا کی طاقت جلاب کے لئے دو سال تک قائم رہتی ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم خشک۔

خوراک: ایلوپیتھک ڈاکٹروں کی رائے میں سقمونیا شدہ 5 گرین اور اطباء کے نزدیک 10 گرین تک دی جاسکتی
ہے۔ سقمونیا ہمیشہ شدہ کر کے ہی استعمال کرانا چاہئے۔

سقمونیا شدہ کرنے کی ترکیب: ایک سیب لے کر اس میں ٹکڑا کاٹ کر سوراخ کر دیں اور اس میں سقمونیا
بھر دیں اور پھر ٹکڑا سیب اوپر رکھ کر سوراخ پر آٹا لپیٹ کر تنور میں رکھ دیں۔ جب آٹا لال ہو جائے تو تنور سے نکال لیں اور آٹا
علیحدہ کر کے سقمونیا کو نکال کر کام میں لائیں۔ نرم مزاج والے اشخاص کو اس سیب کا رس یا سیب کھلانے سے بھی دست آنے
لگتے ہیں۔ اگر شدہ سقمونیا کو روغن بادام کے ساتھ پیس لیا جائے تو اس کی گرمی باقی نہیں رہتی۔

فوائد: اس کا زیادہ مقدار میں استعمال آنتوں میں خراش پیدا کرتا ہے، پیاس، غشی اور سرد پسینہ لاتا ہے۔ بعض دفعہ
زیادہ استعمال ہو جانے سے اسہال کافی آ جاتے ہیں جو کہ مریض کی ہلاکت کا باعث بن جاتے ہیں اس لئے اسے ہمیشہ
با احتیاط استعمال کرانا چاہئے۔
پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے، پھلبہری، داد کے لئے اس کا بیرونی استعمال مفید ہے، چونکہ اس سے پتلے دست
آتے ہیں اس لئے استسقاء اور شدید قبض کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سقمونیا کے استعمال سے معدہ و آنتوں میں خراش
پیدا ہوتی ہے اس لئے اسے تنہا یا بغیر شدہ کئے استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر کبھی سقمونیا سے زہریلے اثرات پیدا ہو
جائیں اور کثرت سے دست آنے لگیں تو دہی پلائیں، سیب کھلائیں، رُب بہی دیں یا رُب سماق استعمال کرائیں اور قبض

کرنے والی ادویات دیں۔ حاملہ عورتوں کے لئے اس کا استعمال سخت منع ہے۔

سقمونیا کے آسان طبی مجربات

سفید داغ: سقمونیا کی جڑ کو پیس کر سفید داغوں پر لیپ کریں، آرام ہوگا۔

عرق النساء: سقمونیا کو شہد کے ساتھ ملا کر لیپ کرنا مفید ہے۔

بچھو کاٹا: بچھو کے کاٹے مقام پر سقمونیا کو پانی میں حل کر کے لیپ کریں، درد کو آرام ہوگا۔

پیٹ کے کیڑے: تازہ دودھ کے ہمراہ سقمونیا شدہ دیں، آنتوں کے کیڑے مر کر خارج ہوں گے۔

جوڑوں کا درد: سقمونیا کو سرکہ میں پیس کر پکا کر جَو کے آٹا میں گھول کر لیپ کرنا پرانے جوڑوں کے درد میں مفید
ہے۔

اطریفل زمانی: دماغی امراض، مالیخولیا، دردسر اور قولنج میں مفید ہے، اسے لگاتار استعمال کرنے سے دائمی نزلہ کو
آرام آ جاتا ہے۔
سقمونیا شدہ، تربد سفید، دھنیا خشک ہر ایک 50 گرام، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی، ہرڑ کالی، گل بنفشہ ہر ایک 25
گرام، چھلکا بہیڑہ، آملہ صاف شدہ، طباشیر، پھول گلاب، پھول نیلوفر ہر ایک 12 گرام، صندل سفید، کتیرا ہر ایک 8
گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر روغن بادام شیریں 75 گرام میں خوب مل کر علیحدہ رکھیں۔ پھر عناب، لسوڑیاں ہر ایک
100 عدد، گل بنفشہ 25 گرام لے کر ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا کلو پانی رہ جائے تو چھان کر اس پانی میں مذکورہ
بالا خشک دواؤں کے وزن کے برابر شہد خالص اور ڈیڑھ گنا شیرہ مربہ ہرڑ اضافہ کر کے قوام تیار کریں اور اس میں مذکورہ
دوائیں ملا دیں۔ اطریفل زمانی تیار ہے۔
9 گرام سے 12 گرام تک ہمراہ عرق گاؤزبان 100 گرام سوتے وقت استعمال کریں۔

سلاجیت - شِلاجیت

مقام پیدائش: یہ ایک قسم کی کالی رطوبت ہے جو مئی، جون کی سخت گرمی کے دنوں میں تراوش پا کر نیم سیال نکل کر
جم جاتی ہے۔ یعنی جب شلاجیت کی پتھر کی چٹانیں بہت گرم ہو جاتی ہیں تو ان سے گوند کی طرح سیال خود بخود نکلنا شروع ہو
جاتا ہے۔ یہ کلو، کشمیر، گلگت اور اُترکاشی تک کے حصوں میں و کوہ آبو، بندھیا چل، کوہ ہمالیہ کے نچلے حصہ ہردوار، شملہ اور کھٹمنڈو

Contents

پڑوسی ممالک کے پہاڑوں میں پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: اردو، گجراتی، مرہٹی سلاجیت۔عربی حجرالموسیٰ۔سنسکرت سلاجیت۔ہندی شلاجیت۔بنگالی شلاجیتو۔پنجابی مومیائی، سندھی کمارو۔ لاطینی میں اسپھال ٹم فنجابی نم (Asphaltum Funjabi Num) اور انگریزی میں ایسفالٹ (Asphalt) کہتے ہیں۔

شناخت: سلاجیت کی چار قسمیں آیورویدو یونانی گرنتھوں میں لکھی ہیں:

1- سورن سلاجیت جسکا رنگ سرخ ہوتا ہے۔

2- چندر یا چاندی سلاجیت جس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔

3- تامیر یعنی تانبہ کے رنگ کی سلاجیت جس کا رنگ سیاہی مائل بھورا ہوتا ہے۔

4- لوہ سلاجیت جس کا رنگ کالا ہوتا ہے، ان میں یہی قسم زیادہ ملتی ہے اور ادویات میں اس قسم کا ہی زیادہ استعمال ہوتا ہے۔

سلاجیت کو ہمیشہ شدھ کر کے ہی استعمال کرنا چاہئے۔لالچی دُکاندار سلاجیت کی جگہ سڑا ہوا گڑ بھی فروخت کر دیتے ہیں اس لئے ہمیشہ ایماندار دکاندار سے ہی خریدیں اور غیر معتبر دکانداروں اور ٹھگوں سے سلاجیت بالکل نہ خریدیں۔

اصلی شلاجیت کی پہچان: 1- جلتے ہوئے لکڑی کے کوئلوں پر اصلی شلاجیت ڈالی جائے تو وہ بالکل سیدھی اوپر کو اٹھے گی۔

2- پانی میں تمام کی تمام پگھل جائے گی۔
3- ذائقہ پھیکا قدرے مٹھاس لئے ہوگا۔
4- اصلی سلاجیت کی بو گائے کے پیشاب جیسی ہوگی۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے مؤثر اجزاء کو بنزوئیک ایسڈ اور بنزویٹ کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

خوراک: 2 رتی سے 4 رتی تک۔

فوائد: لمبی عمر کے لئے سلاجیت رسائن دوائی ہے یعنی بہت سے امراض کو دور کرنے والی ہے۔مرض جریان کی جملہ اقسام میں مفید ہے۔گردہ ومثانہ کو طاقت دیتی ہے اس لئے زیادتی پیشاب کے عارضہ میں اکیلی یا دیگر ادویات کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔حکیم، وید اس کو پرانے نزلہ، دمہ، معدہ کے نقائص، ذیابیطس اور ٹوٹی ہوئی ہڈی پر بھی استعمال کرتے ہیں۔یہ مقوی معدہ اور مقوی بدن بھی ہے۔گردہ ومثانہ کی پتھری کو نکالتی ہے۔مردانہ کمزوری و دماغی کمزوری میں بھی بہت ہی مفید ہے۔

سلاجیت شدھ (صاف) کرنے کی ترکیب: سلاجیت میں کئی قسم کے میل وغیرہ ملے ہوتے ہیں اس لئے بغیر صاف کرنے کے اس کا استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔صاف کرنے کی ترکیب درج ذیل ہے:
سلاجیت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے نہایت گرم پانی میں ڈالیں اور چار گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔پھر پانی کو کپڑے سے چھان لیں اور اس پانی کو مٹی کے برتن میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔دھوپ میں رکھنے سے اس پر ایک سفید بالائی سی جم جائے گی۔اسے آہستہ آہستہ اتار لیں اور باقی ماندہ کو پھر گرم پانی میں ڈال کر اور گھول کو کپڑے سے چھان کر دھوپ میں رکھ دیں اور دھوپ میں پڑا رہنے دیں۔جب اس پر پھر بالائی سی آجائے تو اسے پھر اتار لیں۔اس طرح لگاتار کرتے رہنے سے جب پانی کے اوپر ملائی آنی بند ہو جائے اور سب کالا حصہ نیچے رہ جائے تو اس کالے حصے کو صاف شلاجیت سمجھنا چاہئے۔

شدھ شلاجیت کی شناخت: 1- جو شلاجیت دہکتے ہوئے کوئلے پر رکھی جائے تو وہ سیدھی اوپر کی طرف اٹھے اور دھواں نہ دے تو اسے شدھ (صاف) سمجھنا چاہئے۔

2- پانی یا دودھ میں ڈالنے سے گھل جائے۔اپنا رنگ تار کی طرح چھوڑتا ہوا تیرتا رہے۔پیشاب کے گائے کی طرح مہک آئے۔نرم کالی ہو، یہی بڑھیا ہے اور اسے ہی ادویات کے کام میں لانا چاہئے۔

سلاجیت/شلاجیت کے آسان وآزمودہ مجربات

حب مقوی: سلاجیت خالص عمدہ 12 گرام، کچلہ مدبر 20 گرام، جاوتری، کیسر، جائفل، لونگ ہر ایک 3 گرام، ریگ ماہی عمدہ 12 گرام۔
باریک کر کے خوب ملائیں اور کھرل کر کے چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔آدھی سے ایک گولی صبح وشام مکھن یا بالائی میں دیں۔استعمال کے دوران خالص گھی اور دودھ کا استعمال ضروری ہے۔

کچلہ مدبر کرنے کی ترکیب: کچلہ 20 گرام کو پوٹلی میں باندھ کر دوکلو گائے کے دودھ میں پکائیں۔جب دودھ کھویا سا بن جائے تو نکال کر چھیل لیں اور اندر کا پتہ نکال دیں۔پھر اسے خالص گھی گائے میں بریاں کریں۔گھی صرف اس قدر ہو کہ بریاں کرتے کرتے کچلہ میں جذب ہو جائے۔مگر کچلہ جلنے نہ پائے۔جب سرخ ہو جائے تو کوٹ لیں۔کچلہ مدبر تیار ہے۔

اروگیہ وردھنی وٹی (رس راج سندر): سلاجیت (شلاجیت) شدھ، 30 گرام، پارہ شدھ، گندھک شدھ، کشتہ فولاد، کشتہ ابرک سیاہ، کشتہ تانبہ ہر ایک 10 گرام، ترپھلا 60 گرام، گوگل شدھ، چھال چترک مول ہر ایک 40-40 گرام۔
ان سب ادویات کے برابر کٹکی لیں۔تمام ادویات کو نیم کے پتوں کے رس کے ساتھ تین دن کھرل کر کے دانہ مٹر کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک سے دو گولی ترپھلا کے کاڑھے کے ساتھ دن میں دو بار دیں۔

Contents

یہ تمام قسم کے کوڑھ، ورم طحال، ورم جگر، پیٹ کی سوجن، بھوک کی کمی وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ قبض کشا ہے۔ چربی کو کم
کر کے موٹاپا دور کرتی ہے۔ جگر کی کمزوری کے علاوہ پیٹ کی گیس میں مفید ہے۔

چندر پر بھاوٹی (شارنگدھر): سلاجیت، گوگل شدھ ہر ایک 96-96 گرام، بانجھ شدھ، ورج، چرائتہ، برادہ
دیودار، گلو، ہلدی، آمیں، دار ہلدی، پپلا مول، چترک، دھنیا، ترپھلہ، چویہ، بابڑنگ، گج پیپل، سونٹھ، مرچ کالی، مگھاں،
نمک سونچل، کشتہ سونا مکھی، نمک سیندھا، نمک وڑ، جوکھار، سجی کھار ہر ایک 3-3 گرام۔ تروی، تیزپات، جڑ جمال گوٹہ،
دارچینی، الائچی، طباشیر ہر ایک 12 گرام، کشتہ فولاد 24 گرام، مصری دیسی 50 گرام۔
پہلے تمام نباتاتی ادویہ کو کوٹ چھان لیں۔ پھر سلاجیت و گوگل کو کھرل میں ڈال کر علیحدہ علیحدہ پانی میں حل کر کے ملائیں
اور سب ادویات کو یکجان کر کے خوب کھرل کریں اور گولیاں بقدر تین تین رتی بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام نیم گرم
دودھ سے دیں۔ اس میں سلاجیت و کشتہ فولاد ہونے کی وجہ سے یہ گردہ و مثانہ کے لئے بے حد مفید ہے۔ کمزوری مثانہ،
زیادتی پیشاب، پیشاب کا گدلا پن، جریان، سرعت، مثانہ کی پتھری و پیشاب کے ساتھ ریت خارج ہونے کے عارضہ میں
بھی کامیاب ہے۔ جگر کو طاقت دے کر خون پیدا کرتی ہے۔ بھگندر و چھپا کی میں بھی مفید ہے۔ رات کو بستر پر پیشاب کرنے
والے مریضوں کے لئے بھی یہ بہت فائدہ مند ہے۔

مردانہ کمزوری: سلاجیت شدھ، کشتہ قلعی، الائچی چھوٹی، اصلی طباشیر برابر برابر لے کر پیس لیں اور شہد ملا کر مٹر
کے برابر گولیاں بنائیں اور خشک کر کے شیشی میں رکھیں۔
خوراک ایک سے دو گولی صبح و شام کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد نیم گرم دودھ گائے یا بھینس سے دیں۔ جریان،
زیادتی پیشاب، مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

جریان: شدھ سلاجیت (اصلی ہو)، بیج بند، سمندر سوکھ، تالمکھانہ، موصلی سفید، گوکھرو خورد، کشتہ قلعی سب برابر برابر
وزن لے کر مندرجہ بالا پانچوں ادویات کوٹ چھان کر سلاجیت و کشتہ قلعی کے ساتھ اس سفوف کو کالے پتھر کے کھرل میں بڑ
(برگد) کے دودھ سے گھوٹ کر 2 سے 3 رتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک سے دو گولی دن میں 2 سے 3 بار نیم گرم دودھ سے
دیں۔ منی کے سب امراض، جریان احتلام اور مردانہ کمزوری کے لئے بہت مفید ہے۔

سرعت: سلاجیت شدھ 6 گرام، افیون شدھ 6 گرام، زعفران 4 گرام، مروارید ناسفتہ 2 گرام، مصطگی رومی 5
گرام، کستوری خالص 5 گرام، ورق چاندی 40 عدد، ورق سونا خالص 40 عدد، عنبر اشہب 3 گرام، مومیائی خالص 8
گرام، مغز بادام میٹھے 50 گرام، شہد خالص حسب ضرورت۔
جملہ ادویات کو باریک کر کے حبوب بقدر دانہ، موٹھ بنالیں۔ ایک گولی صبح و ایک گولی شام ہمراہ دودھ گائے یا بھینس
نیم گرم سے دیں۔
یہ امیرانہ نسخہ زبردست مقوی و دافع سرعت ہے۔ زیادتی پیشاب، پیشاب میں شکر آنے، مثانہ و پٹھوں کی کمزوری کے
لئے مفید ہے۔

دوران استعمال ترش چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

حب مقوی: سلاجیت شدھ 15 گرام، کشتہ شنگرف 5 گرام، ورق سونا اصلی 35 عدد۔ سفوف بنا کر شہد کی مدد سے
کالا مرچ کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی روزانہ نیم گرم دودھ سے دیں۔ دودھ گھی خوب کھلائیں۔ موسم سرما کا بہترین
تحفہ ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

جریان: سلاجیت شدھ 2 رتی، کشتہ قلعی ایک رتی ملائی میں لپیٹ کر صبح اور شام لیں۔ جریان و احتلام کے لئے مفید
ہے۔

•••••••••••••••••••

سلارس - میعہ سائلہ

مختلف نام: مشہور نام سلارس - عربی میعہ سائلہ - عسل لبنی اور لاطینی میں لیکوڈ عنبر اوری آن ٹالس طر (Liquid
Ambur Orantalis Miller) اور انگریزی میں سٹاریکس (Starax) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ درخت ضرو کا گوند ہے جو درخت سے تراوش پانے کے بعد شہد کی طرح گاڑھا ہو کر جم جاتا ہے۔ جب
تک یہ رس سیال رہتا ہے اسے طب میں میعہ سائلہ کہتے ہیں اور جب خشک ہو کر جم جاتا ہے تو اسے میعہ یالسہ کہتے ہیں۔
سلارس (میعہ سائلہ) جن درختوں سے حاصل کیا جاتا ہے وہ آسام، جاوا، برما، ملایا، فرانس وغیرہ میں ہوتے ہیں اور
ہندوستان میں اسے زیادہ تر عرب ممالک سے منگایا جاتا ہے۔ رنگ بھورا پیلا پن لئے ہوئے، ذائقہ پھیکا، خوشبودار عنبر کی
طرح ہوتا ہے۔

اصلی سلارس کی پہچان: اصلی سلارس (میعہ سائلہ) کی پہچان یہ ہے کہ اگر اس کو دبا کر نچوڑا جائے تو پانی کے
قطرے نکلتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: ہلکا روغن سٹائرین، سنے مک ایسڈ، سٹائی رے سین اور رال شامل ہیں۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: $\frac{1}{2}$ گرام سے ایک گرام تک۔

فوائد: مدر بول و ایام ہے۔ دردوں کو آرام دیتا ہے۔ دس گرام سلارس (میعہ سائلہ) اور روغن زیتون 80 گرام ملا
کر نیم گرم مالش کرنا، جوڑوں کے درد اور کمر کے درد میں مفید ہے۔ خصیوں کے درد میں خصیوں پر ضماد کر کے اوپر تمباکو کا پتہ
باندھتے ہیں۔ اندرونی طور پر پرانی کھانسی و بلغم نکالنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں سلارس (میعہ سائلہ) کو

Contents

ہمیشہ مدبر کر کے استعمال کرنا چاہئے۔

حب مومیائی: سلارس (میعہ سائلہ)، مومیائی کانی (مومیائی کانی نہ مل سکے تو اس کی جگہ سلاجیت شدہ استعمال کریں)، ہر ایک 12 گرام، لونگ، دارچینی، لوبان شدہ، گوند کیکر، عود ہندی، ست ملیٹھی ہر ایک 6 گرام، مرکی، مصطگی اصلی، خولنجان، بہمن لال، بہمن سفید ہر ایک 4 گرام، ابریشم شدہ 8 گرام۔

مومیائی اور میعہ سائلہ کو پوست کے پانی حسب ضرورت میں حل کر کے اور باقی سب ادویات کو کوٹ چھان کر خالص روغن بادام میں چرب کر کے گوندھیں اور چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک سے دو گولی صبح و شام عرق گاؤزبان کے ساتھ کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد دیں۔ دائمی نزلہ وزکام، کمزوری دماغ و پٹھوں کی کمزوری میں بہت مفید ہیں۔ اگر ملاپ کے بعد طبیعت کمزور ہو جائے تو اس کے لئے بھی بہترین دوا ہے۔

سلارس (میعہ سائلہ) کے مجربات درج ذیل ہیں:

جوڑوں کا درد: سلارس (میعہ سائلہ) 10 گرام، تلوں کا تیل 80 گرام میں ملا کر رکھ دیں۔ گھل جائے تو تیل محفوظ رکھیں اور جوڑوں کے درد، نقرس، کمر درد پر نیم گرم مالش کریں۔ آرام آ جائے گا۔

خارش: سلارس (میعہ سائلہ) 10 گرام، تلوں کا تیل 100 گرام میں ملا کر اس تیل کی مالش سے خارش تر و خشک کو آرام آ جاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس تیل سے جوئیں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے پھوڑے اور پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

سل و دِق: سلارس (میعہ سائلہ) ایک رتی، شہد خالص میں ملا کر دینے سے بلغم آسانی سے نکل جاتا ہے۔ ہر چھ گھنٹہ بعد دینا چاہئے۔ اس سے سل و دق کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں جس سے مریض کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ اسے نزلہ و زکام میں بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔

سلارس (میعہ سائلہ) کو مدبر کرنے کی ترکیب: 10 گرام سلارس، سپرٹ ریکٹی فائیڈ 25 گرام میں حل کر کے چھان لیں اور اسے خشک ہونے دیں۔ یہ مدبر ہو جائے گا۔

سُلطان چمپا

مختلف نام: ہندی سلطان چمپا- سنسکرت پُناگ- بنگلہ سلطان چمپا، کاٹھ چانپا- مراٹھی ڈنڈی، ڈنڈل- تامل ...ی- تیلگو پونا، ملیالم پنا اور لاطینی میں کولو فائلم اینو فائلم (Colopfirllum Inophyllum) انگریزی میں الیک جنی ڈیول لاریل کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کے درخت سیلون، برما، بنگال، اُڑیسہ وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ یہ سمندر کے تٹ پر بھی پائے جاتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت 20-25 فٹ اونچا خوبصورت ہوتا ہے۔ اس کے پتے بیضوی اور وٹ کے پتوں کی مانند چار سے آٹھ انچ لمبے اور تین چار انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ جو دونوں طرف لگتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے خوشبودار لگتے ہیں، پھل گول اور چکنے، پکنے پر ان کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں سے 50 سے 73 فیصد ہرے رنگ کا گاڑھا تیل نکلتا ہے۔ یہ تیل ڈومبا آئل کے نام سے غیر ممالک میں جانا جاتا ہے۔ اس کی چھال میں 11.9 فیصدی ٹینن ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: اس کا کواتھ (کاڑھا) 50 سے 100 ملی لٹر، بیج کا سفوف 3 گرام اور تیل 2 سے 5 بوند استعمال میں لایا جاتا ہے۔

فوائد: اس کے بیجوں سے جو ہرے رنگ کا تیل نکلتا ہے، یہ مندروں میں دیپک جلانے کے کام میں آتا ہے۔ یہ صابن بنانے کے کام میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس کی چھال میں سے ہیرابیل کی طرح ایک قسم کا گوند نکلتا ہے۔ اس کے درخت پر برسات میں پھول اور اس کے بعد میں پھل لگتے ہیں۔

سُلطان چمپا کے مفید طبی مجربات

گنٹھیا: اس کے تیل کی مالش گنٹھیا کے مریض کو بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

جلد کے امراض: جلد کے امراض میں اگر اس کے تیل کی مالش کی جائے تو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب کے امراض: پیشاب کے امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کے تیل کو چندن کے تیل کے ساتھ دو دو بوند استعمال کریں۔

پیچش: اس کی چھال کا کاڑھا بنا کر ٹھنڈا کر کے پلائیں، پیچش میں فائدہ ہوگا۔

Contents

سماق

مختلف نام: مشہور نام سماق - عربی گردسماق - ہندی تنزیک - سندھی تنتری - لاطینی میں رہس کوریانہ لن (Rhus Coriana Linn) اور انگریزی میں سماق (Sumach) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک درخت کا پھل ہے جو مسور کے دانوں کے برابر ہوتے ہیں۔ اس کے پتے لمبے لالی لئے ہوئے اور کنارے وندانے دار ہوتے ہیں۔ اس کو پھل خوشوں کی شکل میں لگتے ہیں۔ ان پھلوں کا چھلکا ہی بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے جو پوست اور خوشگوار ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: پوست سماق میں ٹے نین پایا جاتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: پوست سماق کو زیادہ تر گرمی کے دستوں، متلی و قے، کثرت ایام اور پیشاب کی زیادتی کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔ دستوں کو بند کرتا ہے اور زیادتی ایام کو روکتا ہے۔ سوجن کے لئے اس کا پانی ملا کر لیپ کیا جاتا ہے۔ مسوڑھوں کی سوجن اور خون بہنے کے لئے اس کے خیساندہ سے کلی کراتے ہیں۔

سماق کے آسان و آزمودہ مجربات

منجن زرد: سماق دانہ، چھلکا انار، پھول انار، ہلدی، پھٹکری بریاں، مازو ہر ایک برابر برابر لے کر سفوف بنالیں۔ تھوڑا سا سفوف دانتوں پر منجن کی صورت میں ملیں۔ چوٹ وغیرہ لگنے سے جو دانتوں میں درد ہوتا ہے اس کے لئے مفید ہے۔

منجن پائیوریا: سماق دانہ، پھول گلاب، ہرڑ زرد، پھٹکری، چھلکا انار، مازو، نشاستہ، پھول انار ہر ایک 10-10 گرام، نیلا تھوتھا 5 گرام۔

سب کو کوٹ پیس کر ایک کوزہ گلی میں ڈالیں اور گل حکمت کر کے اوپر نیچے 10 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر کپڑ چھان کر لیں۔

دن میں دو بار معمولی مقدار میں دانتوں اور اُن کی جڑوں پر ملیں۔ کلی کچھ دیر کے بعد کریں۔ یہ منجن پائیوریا کے لئے از حد مفید ہے۔

سمندر پھل

مختلف نام: مشہور نام سمندر پھل - اردو، ہندی سمندر پھل - گجراتی، مرہٹی، سنسکرت سمندر پھل - بنگالی ججت - تیلگو کن پوچیتو - تامل سمد پلیانی - لاطینی میں بیرنگ ٹونیا ایکیوٹینگیولا (Barring Tonea Acutangula) اور انگریزی میں بارنگ ٹونیا (Barring Tonia) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک درمیانی قد کا درخت ہوتا ہے جو لگ بھگ 30 سے 40 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ بہار، بنگال، اڑیسہ، آسام، مدھیہ پردیش میں عموماً دریاؤں اور نہروں کے کنارے پایا جاتا ہے۔ اس کے پتے 15 انچ لمبے اور 2 انچ چوڑے گولائی لئے ہوئے بادام کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کا پھل لال رنگ کا ہوتا ہے۔ ٹہنیاں پھیلی ہوئی اور ٹیڑھی ہوتی ہیں۔ اس کی چھال قدرے بھوری، کالی اور ایک انچ موٹی ہوتی ہے۔ اس کے پتے پھاگن چیت میں گر جاتے ہیں مگر انہیں دنوں نئی کونپلیں بھی پھوٹنے لگتی ہیں۔ پھولوں کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ اس کا پھل چوکور، ایک انچ یا اس سے لمبا ہوتا ہے۔ اس میں سے نشاستہ سا نکلتا ہے۔ یہ خشک ہونے پر سخت ہو جاتے ہیں۔ اگر پھل پرانا ہو جائے تو کالے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ پھلوں کے اوپر کی چھال پتلی اور بیج موٹے ہوتے ہیں۔ اس کی چھال رنگوں میں کام آتی ہے۔ اسے بساکھ (اپریل) میں پھول لگتے ہیں اور بھادوں (اگست) میں پھل پک جاتے ہیں۔ اس کے پھل، پتے اور جڑ ادویات میں کام آتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک درجہ دوم، ذائقہ کسیلا۔

مقدار خوراک: آدھا پھل (پھل کا سفوف 4 رتی سے 5 رتی تک)۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پھل میں گلوکوسائیڈ، سیپونین، نباتاتی چربی، ربڑ، کھار، نمک، بے رنگ ٹونین پائے جاتے ہیں۔

مقام پیدائش: اس کے درخت ہندوستان کے کئی صوبوں میں پائے جاتے ہیں۔ خاص طور پر بنگال میں زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ بہار، اُڑیسہ، آسام، مدھیہ پردیش اور جنوبی ہندوستان کے علاوہ پڑوسی ممالک میں بھی پائے جاتے ہیں۔

فوائد: بیرونی طور پر جالی اور محلل ہے۔ بکری کے دودھ میں گھس کر درد شقیقہ کے لئے مخالف طرف کے نتھنے میں ٹپکاتے ہیں۔ اس کے پھل قے لاتے ہیں۔ اس کے پتوں کے رس میں شہد ملا کر دینے سے دستوں کو آرام ملتا ہے۔ اس کے پھل کو پیس کر سونٹھ ملا کر مالش کرنے سے پسینہ کی زیادتی کم ہو جاتی ہے۔ اس کے پھل کو مال کنگنی کے ساتھ پیس کر ضماد کرنے سے جلد کے داغ اور دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

Contents

سمندر پھل کے آسان و آزمودہ مجربات

1- اس کے پھل کی گری کو بکری کے دودھ میں گھس کر آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کی تکالیف رفع ہوتی ہیں۔

2- پھل کی گری کو عورت کے دودھ میں گھس کر ناک میں ٹپکانے سے نزلہ اور زکام کو نفع ہوتا ہے۔

3- پھل کی گری کا پانی میں گھس کر لیپ کرنا بچھو کاٹنے کے لئے مفید ہے۔

4- باؤ گولہ کے لئے آدھا سمندر پھل بھنگ کے پتوں کے رس میں کھرل کر کے استعمال کرنے سے باؤ گولہ کو آرام آ جاتا ہے۔

5- کنٹھ مالا (خنازیر) کے لئے اس کے پھلوں کا سفوف گائے کے خالص گھی میں گھس کر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

6- داد کے لئے ہرڑ پیلی 10 گرام، سمندر پھل 10 گرام، سفوف بنا کر پانی کے ساتھ داد کے مقام پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

7- موسمی بخار (ملیریا) کے لئے تلسی کے پتے 4 عدد، کالی مرچ 4 عدد اور آدھے لیموں کے رس کے ساتھ $\frac{1}{2}$ پھل سفوف کھرل کر کے استعمال کرنا مفید ہے۔

8- سمندر پھل کی جڑ کونین کا بدل ہے۔ مناسب مقدار میں استعمال کرنے سے بخار کو کم کرتی ہے۔

9- سمندر پھل $\frac{1}{3}$ عدد، اجوائن دیسی 3 گرام، سفوف بنا کر پانی سے استعمال کرنے سے پیٹ کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

10- بے ہوشی کی حالت میں سمندر پھل کو بکری کے پیشاب میں پیس کر سونگھائیں، اس سے غشی دور ہو جاتی ہے۔

11- سردرد کے لئے رس لیموں میں سمندر پھل کو پیس کر لیپ کرنے سے سردرد دور ہو جاتا ہے۔

12- سمندر پھل $\frac{1}{3}$ عدد، مگھاں $1\frac{1}{2}$ گرام کے ساتھ پیس کر پانی کے ساتھ کھلانے سے پیٹ کی گیس اور درد کو آرام آ جاتا ہے۔

13- سمندر پھل $\frac{1}{4}$ عدد، سفوف بنا کر شہد کے ساتھ چٹانے سے دمہ کا دورہ رُک جاتا ہے۔

14- ادرک کے رس میں ملا کر کھلانے سے پیٹ کی گیس اور درد کو آرام آ جاتا ہے۔

15- عورتوں کے ایام کی خرابی میں سمندر پھل کا سفوف بنا کر گڑ میں ملا کر بیر کے برابر گولیاں بنا کر روزانہ صبح و شام ایک سے دو گولیاں نیم گرم پانی سے دیں۔ تین دن میں ایام کی جملہ خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔

16- سمندر پھل کی جڑ اور چھال کے پانی میں پیس کر لیپ کرنا ہاتھ اور پاؤں کے ورم کے لئے مفید ہے۔

17- آک کی جڑ اور سمندر پھل برابر برابر لے کر باریک سفوف بنائیں۔ مریض کو اس کی نسوار دینے سے بچھو اور سانپ کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

18- بچھو کے کاٹنے پر سمندر پھل کو پانی میں پیس کر ڈنک پر لیپ کرنا مفید ہے۔

19- بھوت پریت سے بچاؤ کے لئے سمندر پھل کو گلے میں لٹکانا مفید ہے۔

20- کالی مرچ 2 عدد، تلسی کے پتے 4 عدد، سمندر پھل $\frac{1}{3}$ عدد۔ سب کو پیس کر کھلانا باری کے بخار میں مفید ہے۔

21- آنکھوں سے پانی بہنے کے لئے سمندر پھل کو پانی میں گھس کر آنکھوں میں لگانا مفید ہے۔

22- پیٹ کی گیس کے لئے سمندر پھل، نمک کھانے والا، اجوائن دیسی برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور $1\frac{1}{2}$، $1\frac{1}{2}$ گرام صبح و شام پانی سے دیں۔

23- مردانہ کمزوری کے لئے سمندر پھل 4 رتی، لونگ 4 رتی، باریک پیس کر ہمراہ شہد خالص دیں، مفید ہے۔

24- اسہال کے لئے سمندر پھل 4 رتی، دہی میں ملا کر دینے سے دست رُک جاتے ہیں۔

سمندر پھل کے دیگر آسان و کامیاب مجربات

دمہ: سمندر پھل 10 گرام، پپلی 20 گرام، جلا کر راکھ بنا لیں اور ایک گرام پان کے ساتھ کھانے سے دمہ کو آرام آ جاتا ہے۔

پیٹ درد: سمندر پھل ایک حصہ، پپلی دو حصہ، سفوف بنائیں اور آدھے سے ایک گرام پانی سے دیں۔

پیٹ کے کیڑے: سمندر پھل ایک گرام، ہینگ دو گرام، سفوف بنائیں اور $\frac{1}{2}$ گرام صبح اور $\frac{1}{2}$ گرام شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

قبض: سمندر پھل $\frac{1}{2}$ گرام، ہرڑ زرد 5 گرام، سفوف بنائیں اور پانی سے استعمال کریں۔ قبض کشا ہے۔

امراض جگر: سمندر پھل $\frac{1}{2}$ گرام، ہلدی ایک گرام، ہمراہ پانی استعمال کرائیں۔ امراض جگر کے لئے مفید ہے۔

جریان: سمندر پھل 20 گرام، چینی سفید 40 گرام، سفوف بنائیں اور $2\frac{1}{2}$ گرام صبح اور $2\frac{1}{2}$ گرام شام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ جریان منی کے لئے مفید ہے۔

اولاد کی آرزو: سمندر پھل 4 گرام، چھلکا جڑ ڈھاک، ناگرموتھا ہر ایک چار گرام، گج پیپل چھ گرام۔ سب کو پیس کر سفوف بنا لیں اور ایام سے فراغت کے بعد چار گرام صبح اور چار گرام شام ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کرائیں۔ اگر مرد کی منی کے کیڑے درست ہیں اور مقررہ تعداد میں ہیں تو اولاد کی آرزو پوری ہو جائے گی۔

جوڑوں کا درد: سمندر پھل 3 گرام، جڑ آک 3 گرام۔ دونوں کو باریک پیس کر پانی ملا کر لیپ کرنے سے جوڑوں کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔ کمر درد میں کمر پر لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے۔

موسمی بخار: سمندر پھل $\frac{1}{2}$ گرام، تلسی کے پتے $\frac{1}{2}$ گرام، لونگ $\frac{1}{4}$ گرام، سفوف بنائیں اور ایک خوراک صبح و ایک خوراک شام پانی سے استعمال کرائیں۔ موسمی بخار (ملیریا) کے لئے مفید ہے۔

سفید داغ: سمندر پھل کو سفوف بنا لیں اور بھنگرہ کے رس میں پیس کر 15 دن لگاتار داغوں پر روزانہ لگاتے رہیں۔ داغ مٹ جائیں گے۔

بے قاعدگی ایام: سمندر پھل ½ گرام، گڑ10 گرام، ہر دو کو ملا کر صبح وشام پانی سے استعمال کریں۔ اس سے ایام درست آنے لگتے ہیں۔

مرگی (اپسمار): سمندر پھل 50 گرام، ایسے جوان گدھے کے پیشاب میں جو بالکل سیاہ رنگ کا ہو، سات روز تک تر رکھیں۔ بعدازاں نکال کر سایہ میں خشک کر لیں۔ مرض کے دورہ کے وقت ایک سمندر پھل خوب باریک پیس کر دورہ مرگی کے وقت مریض کے ناک میں پھونک دیں۔ تین چار بار یہ عمل کرنے سے ایک یا دو باریک کیڑے کالے رنگ کے مریض کے دماغ سے نکل جائیں گے اور مریض کو ہمیشہ کے لئے آرام آجائے گا۔

••••••••••••••••••

سمُندر سوکھ

مختلف نام: مشہور نام سمندر سوکھ- ہندی و سنسکرت سمندر پات، لاطینی میں ارگیر سٹاس پیکٹوسا (Argy•:ctaspectosa) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک پودے کے بیج ہیں جو کالے رنگ کے چکنے رائی کے دانوں سے کچھ چھوٹے ہوتے ہیں اور یہ تخم (بیج) ہی ادویات میں کام آتے ہیں اور ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتے ہیں۔ ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج: سرد تر درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: تین گرام سے پانچ گرام تک۔

فوائد: منی کو گاڑھا کرنے اور پیشاب کی جلن کو مفید ہیں۔ اسے زیادہ تر سرعت، جریان و منی کے پتلا پن کے لئے تنہا یا دوسری ادویات کے ساتھ سفوف یا معجون بنا کر کھلاتے ہیں۔ سمندر سوکھ کے مجربات درج ذیل ہیں:

سفوف احتلام: سمندر سوکھ، بیج بند، بیج سریالہ، بیج بھنگ ہر ایک 12-12 گرام، کشتہ قلعی ایک گرام، کشتہ چاندی ایک گرام۔ باریک پیس کر سفوف بنائیں۔ خوراک ایک سے دو گرام ہمراہ دودھ دیں۔ احتلام و جریان کے لئے مفید ہے۔

سفوف جریان: سمندر سوکھ، ستاور، موصلی سفید، دانہ الائچی کلاں، سنگھاڑا خشک ہر ایک برابر برابر لے کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملالیں۔ صبح وشام 5-5 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔ جریان وسرعت کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

سناء مکّی

مختلف نام: مشہور نام سناء- عربی، فارسی سناء مکی- لاطینی کیسیا انگوشٹی فولیا (Cassia Angusti Folialinn) اور انگریزی میں سناء (Senna) کہتے ہیں۔

شناخت: سناء مکی کی اصل پیدائش مکہ (عرب) ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اور یہیں سے پہلے درآمد کی جاتی تھی لیکن اب ہندوستان میں عام ملتی ہے اور کئی جگہ خودرَو حالت میں بھی ملتی ہے اور یہی دوا بازار میں بھی دستیاب ہوتی ہے۔ کئی اسے سناء ہندی بھی کہتے ہیں۔ اس کے پتوں کا استعمال ہی دست لانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ سناء کا پودا تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی پتیاں ایک سینک پر برابر لگی ہوتی ہیں۔ ان کو سکھا کر کام میں لایا جاتا ہے۔ اس کی پتیاں زرد بہ مائل سبز ہوتی ہیں جو پنواڑ کی شکل میں مگر سائز میں بڑی ہوتی ہیں۔

مزاج: گرم وخشک درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: سناء کے پتے 3 سے 5 گرام اور پھلیاں 6 سے 12 عدد تک۔

افعال و خواص: عرب کے پرانے حکیم پہلے اس کی پھلیوں کو بطور دوا استعمال کرتے تھے۔ بعد میں اطباء نے پتوں کو بہتر بتایا اور استعمال کرنا شروع کر دیا۔ اس کا استعمال خارجی طور پر نہیں کیا جاتا۔ یہ ایک عمدہ مسہل دوا ہے۔ یہ دیر سے عمل کرنے والی دوا ہے جس کا اثر 6 سے 8 گھنٹے کے بعد ہوتا ہے۔

دیر سے اثر ہونے کی وجہ سے ہی اسے رات کو دینا موزوں ہے۔ سناء کے اندر ایک خاص بات یہ پائی جاتی ہے کہ اگر اسے دودھ پلانے والی عورت کو دیا جائے تو دودھ پینے والے بچے کو بھی دست آنے لگتے ہیں۔ تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ عرب جانے والے لوگوں کو وہاں کی بکریوں کے دودھ سے بھی دست آنے لگتے ہیں کیونکہ وہاں کی بکریاں کثرت سے سناء کی پتیاں کھاتی ہیں۔ سناء 1952ء سے برٹش فارماکوپیا میں شامل ہے۔ اسے سفوف، شربت اور معجون کی شکل میں خیسانده وجوشانده کی صورت میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

اس کے استعمال سے کچھ لوگوں کو جی متلانے و مروڑ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اس لئے اس کا استعمال دودھ پلانے والی عورتوں، نازک مزاج اشخاص اور حاملہ عورتوں کے لئے منع ہے۔ جن لوگوں کو سناء سے مروڑ پیدا ہو جاتے ہوں انہیں لعاب ریشہ خطمی یا چھلکا اسپغول کے ہمراہ استعمال کرانا چاہئے۔

ماڈرن طب (ایلو پیتھک) میں سناء سے بنی ادویات سینڈوز کی پرسےنڈ (Pursennid) سوتے وقت دو گولیاں پانی سے یا بلیماسڈ و دسناء استعمال کرائیں جو قبض کے لئے استعمال کرائی جاتی ہیں۔ سناء کے مجربات درج ذیل ہیں:

شربت سناء: سناء مکی صاف کردہ 50 گرام، پھول گلاب، مغز بیج کھیرا ہر ایک 15 گرام، آلو بخارا، مغز املتاس،

سونف ہر ایک 25 گرام۔ سب کو موٹا موٹا کوٹ کر دو کلو پانی میں جوش دیں۔ پھر مل چھان کر ڈیڑھ کلو چینی سفید ملا کر دو بوتل شربت تیار کریں۔ 20 سے 40 گرام تک پانی ملا کر پئیں۔ قبض کے لئے استعمال کرائیں۔ اس سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔

اطریفل سنائی: ہرڑ کالی، بہیڑہ، آملہ، سناء مکی ہر ایک 100 گرام، گھی خالص 250 گرام، شہد ڈیڑھ کلو، پہلے ہرڑ وبہیڑہ کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر گھی میں چرب کر لیں۔ پھر دوسری دوائیں کوٹ چھان کر سب شہد کے قوام میں ملا کر رکھ لیں۔ خوراک 6 گرام سے 10 گرام تک صبح یا رات کو سوتے وقت عرق سونف یا پانی سے استعمال کریں۔ قبض دور کرتا ہے۔ سر درد و مالیخولیا کی تمام قسموں میں بہت مفید ہے۔

دوائے قبض: سناء، سونٹھ، سونف، نمک سیندھا۔ سب برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ خوراک 5 گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

معجون سناء: سناء کے پتے 10 گرام، دانہ الائچی خورد 10 گرام، شہد خالص 40 گرام، بادام اصلی 20 گرام۔ سناء اور الائچی کا سفوف بنا کر بادام روغن سے چرب کر کے شہد ملا کر معجون بنا لیں۔ خوراک 4 سے 9 گرام رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ دائمی قبض کے لئے سب سے بہتر اور مفید نسخہ ہے۔

سفوف سناء: سنا مکی (تنکے چن کر)، سونٹھ، چھلکا ہرڑ زرد، نمک کالا، چاروں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں۔ پانچ گرام سے دس گرام تک نیم گرم پانی سے رات کو سوتے وقت دیں۔ بے ضرر قبض کشا ہے۔

شربت سناء: سناء مکی کے پتے 28 گرام، گل بنفشہ، پھول گلاب، پھول گاؤزبان، پھول نیلوفر ہر ایک 9 گرام، عناب 15 دانہ، آلو بخارا 8 دانہ، لسوڑیاں 30 دانہ، گری بیج کھیرا 10 گرام، بیج کاسنی 7 گرام۔ سب دواؤں کو موٹا موٹا کوٹ کر پانی میں جوش دے کر مل چھان کر ترنجبین صاف کردہ 25 گرام ملا کر قوام بنائیں۔ خوراک حسب قوت وبرداشت مریض دیں۔ دست آور ہے، معتدل مزاجوں کے لئے بہترین جلاب ہے۔

سناء
(SENA)

سناء بہت کثیر المنفعت پودا ہے اور پیٹ کے امراض میں اس کا علاج نہ صرف ضروری ہے بلکہ بے حد نافع بھی ہے۔

شناخت: سناء کا پودا سرپھوکہ یا جنگلی نیل کے مشابہہ ہوتا ہے۔ پتوں اور شکل وصورت میں بہت تھوڑا فرق ہوتا ہے۔ نصف گز تک بلند ہوتا ہے اور پتے مہندی کی مانند ہوتے ہیں۔ اس کی پھلی چپٹی سی ہوتی ہے جس کے اندر چپٹا لمبوترا تخم ہوتا ہے۔ پتے دوا استعمال ہوتے ہیں۔ سب سے اچھی سناء ملک حجاز (عرب) کی خیال کی جاتی ہے۔

مقام پیدائش: پہاڑی سنگلاخ زمین اور گرم خشک آب وہوا میں پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں بھی ملتی ہے۔

مزاج: اس کا مزاج گرم خشک ہے۔

فوائد: معدہ کو نرم اور ملین کرنے والی ہے۔ صفرا، سودا اور بلغم کو اسہال کے ذریعہ خارج کرتی ہے۔ سدوں کو کھولتی اور خون کو صاف کرتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے مہلک ہے۔ قے کو حرکت میں لانے والی اور آنتوں میں مروڑ بھی پیدا کرتی ہے۔ سناء کو اگر پیٹ کو ملین کرنے کے لئے استعمال کرنا ہو تو تھوڑی مقدار میں یعنی 3 گرام استعمال کرنا چاہئے اور اسہال کے لئے مقدار زیادہ کر لی جاتی ہے۔ فاسد مادوں کو خارج کرنے کے لئے بہترین مسہل ہے۔ اسی وجہ سے نوبتی بخاروں میں روزانہ بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ تیسرے اور چوتھے دن کا بخار، جوڑوں کا درد، صفراوی وسوداوی امراض، درد کمر، وجع الورک، ریگن باؤ، نقرس، ضیق النفس میں بھی اس کا استعمال نافع ہے۔ چونکہ سناء مسہل کے علاوہ مصفیٰ خون بھی ہے اس لئے عرقیات میں بھی استعمال ہوتی ہے۔ کرم شکم کو خارج کرتی ہے اور قولنج کو رفع کر کے سدوں کو تحلیل کرتی ہے۔ تنقیہ دماغ کے لئے مفید ہے۔ بعض اوقات شیر خوار بچے کو دست کرانے کی غرض سے بچہ کی والدہ کو سناء کا استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس طرح خون میں جذب ہو کر بچے کو دودھ کے ذریعے سناء کا اثر پہنچتا ہے۔ اس دودھ کے پینے سے بچے کو دست آنے لگتے ہیں۔ چنانچہ سناء میں جذبیت کا مادہ بہت ہے۔ لہٰذا بطور ضماد، داد، چھاجن، برص، خارش وغیرہ امراض میں سرکہ میں پیس کر استعمال کرتے ہیں۔

چونکہ سناء کے استعمال سے پیچش، مروڑ اور متلی ہونے لگتی ہے۔ لہٰذا اس کو تنہا استعمال کرانے سے گریز کیا جائے۔ نیز اس سے پیاس اور بے چینی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ لہٰذا بغرض اصلاح اس میں گل قند، پھول گلاب، انیسون وغیرہ ملا لینا چاہئے اور سفوفاً کھلانے کے لئے روغن بادام میں چرب کر کے کھلانی چاہئے۔ پس نفع خاص، مسہل، اخلاط مضرت، متلی وغیرہ پیدا کرنا۔ اس کے مصلح روغن بادام اور گلاب کے پھول ہیں اور اس کا بدل تربد ہے۔

مقدار خوراک: بغرض اسہال 7 گرام تا 9 گرام اور بغرض ملین 3 گرام تا 5 گرام مقدار خوراک استعمال کی جائے۔

سناء کے آسان مجربات

1- **پنچکار:** سناء، سونف، سونٹھ، ہرڑ سیاہ، نمک سیاہ تمام ہم وزن لے کر باریک پیس کر سفوف بنا لیں۔ قبض معدہ کے لئے 6 گرام رات کو سوتے وقت ہمراہ پانی استعمال کریں۔
2- نوبتی بخاروں کے لئے 10 گرام یا کم وبیش حسب عمر صبح کو پانی سے استعمال کریں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے بخار رفع ہو جائے گا۔
3- بواسیر والے مریض کو قبض رفع کرنے کے لئے کھانا کھانے کے بعد دیں۔
4- زچہ اور نازک مزاجوں کے لئے سناء 3 گرام، گڑ 20 گرام کو 200 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے

Contents

تو مل چھان کر 100 گرام دودھ ملا کر پلانے سے صرف ایک اجابت کھل کر ہوگی۔

5- سناء 6 گرام، گل قند 20 گرام۔ سناء کو 200 گرام پانی میں جوش دیں، جب نصف رہ جائے مل چھان کر گل قند ملا کر پلانے سے پیٹ کے درد کو تسکین ہوتی ہے۔

6- سناء 3 گرام، گل قند 20 گرام۔ ہر دو کو جوش دے کر مل چھان کر صبح کے لئے پلاتے ہیں۔

7- سناء، مغز بادام، تربد ہر ایک دس دس گرام، باریک پیس کر گولیاں بقدر نخود بنالیں۔ دو گولی نفع دماغ کے لئے صبح اور شام کھانے سے سر درد کو نافع ہے۔

8- سناء، شاہترہ چرائتہ، گلو، منڈی، ہرڑ کی چھال، نمک ہر ایک 50 گرام، باریک کوٹ کر سفوف بنالیں، 25 گرام سے 50 گرام تک روزانہ پانی میں جوش دے کر پلانا مصفیٔ خون اور اخراج فاسد مادہ ہے۔

9- سناء اور نمک برابر برابر وزن لے کر سفوف تیار کریں۔ 6 گرام روزانہ کھلانے سے ہر قسم کے بخار دور ہو جاتے ہیں۔

10- شربت سناء گرم مزاج والوں کے لئے اچھا ملین ہے۔ بحالت بخار بھی دے سکتے ہیں۔ تینوں خلطوں کو نکالتا ہے۔

سناء 50 گرام، گل بنفشہ، گل سرخ، گل نیلوفر، ریشہ خطمی، گل گاؤزبان، تخم خبازی ہر ایک 17 گرام، عناب 30 گرام، عناب 30 دانہ، آلو بخارا 15 عدد، سپستان (لسوڑیاں) 60 دانہ، تخم خیارین نیم کوفتہ 14 گرام، ترنجبین 400 گرام۔
بطریق معروف شربت بنائیں، حسب ضرورت و حسب عمر استعمال کرائیں۔

11- اطریفل سنائی جو بتدریج و سہولت دماغ کا تنقیہ کرتا ہے۔ دافع قبض ہے، ریاحی بواسیر کو نافع ہے اور اس کا ہمیشہ استعمال رکھنا بالوں کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔

سناء مکی 20 گرام، گل سرخ 10 گرام، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا بہیڑہ، آملہ ہر ایک 30 گرام۔
کوٹ چھان کر روغن بادام میں چرب کریں۔ شہد یا مصری کے قوام میں جو گلاب میں تیار کیا گیا ہو، اطریفل بنائیں۔
چالیس روز بعد استعمال کریں، خوراک 9 گرام تک عجیب اثر دکھاتا ہے۔

سنبھالو۔ نرگنڈی

مختلف نام: مشہور نام نرگنڈی۔ فارسی پنج گست۔ نرگنڈی، سنبھالو۔ سنسکرت سندک، نرگنڈی۔ مرہٹی نرگنڈی۔ گجراتی نگوڑا۔ بنگالی نشندا۔ تیلگو تیلا واولی۔ تامل نوچی سندو ورم۔ ملیالم اندانی۔ انگریزی فائیو لیوچسٹ (Five Leave Chaste) اور لاطینی میں وائی ٹیکس نگنڈو (Vitex Nigundo) کہتے ہیں۔

شناخت: نرگنڈی کے متعلق کہا گیا ہے۔ ''نرگنڈتی شریرا کھیتی روگ سے''۔ یعنی جو بیماریوں سے جسم کی حفاظت کرے کے مطابق اسے نرگنڈی کہا گیا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ نیلے پھول والی کو نرگنڈی اور سفید پھول والی کو سندوبار

کہتے ہیں۔ اس کے پودے سے ایک قسم کی تیز اور غیر پسند خوشبو آتی ہے۔ پنساریوں اور جڑی بوٹی فروخت کرنے والوں کے یہاں بھی یہ بوٹی مل جاتی ہے۔

اس کا پودا جھاڑی دار اور چھ سے دس فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے تین یا پانچ کے جھنڈ کے ہوتے ہیں اور لمبے نوکدار ہوتے ہیں۔ اس کے پھول چھوٹے، گچھے دار اور لمبی منجری والے ہوتے ہیں۔ پھل چھوٹے گولا کار اور پکنے پر سیاہی مائل سے ہوتے ہیں۔

نرگنڈی کے درخت عام طور پر سارے ہندوستان، خاص طور پر بنگال، چھوٹا ناگ پور، بہار و دکھشن بھارت و پڑوسی ملکوں میں ندی نالوں کے کنارے گاؤں کے آس پاس کی زمین پر اور پہاڑوں کی ڈھلوانوں پر پائے جاتے ہیں۔

آیوروید گرنتھ بھاؤ پرکاش میں نیلے پھول والی کو ہی نرگنڈی کہا گیا ہے۔ سفید پھول والی کو سندوبار ہی کہتے ہیں۔ نرگنڈی کے پتے سادہ ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں کترن دار یا کنگرے دار پتوں والی زیادہ مفید مانی جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پتوں میں بنارنگ خوشبو کے ساتھ اڑنے والا تیل اور ایک قسم کا رال، پھل میں امل رال (Resin Acid) کشائے سیم پر یہ امل سیو امل (Malle Acid) اور کچھ ترش اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: پتے، جڑ، چھال اور بیجوں کی علیحدہ علیحدہ خوراک ہے۔ یعنی پانچ سے دس گرام پتوں کا جوشاندہ یا دوسرے اجزاء کا سفوف ایک سے تین گرام استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: اس کی دو اقسام ہیں، نیلے پھول والی اور سفید پھول والی۔ دونوں قسم کے اوصاف برابر ہیں۔ یہ کڑوی، کسیلی، چرپری ہلکی، آنکھوں کے لئے مفید، دردوں، سوجن، گنٹھیا، پیٹ کے کیڑے، بخار کو دور کرنے والی ہے۔ درد کو دور کر کے پیٹ کے کیڑوں کو دور کر دیتی ہے۔

اس کا سب سے زیادہ استعمال سوجن دور کرنے، درد ہٹانے اور ریاحی امراض کو دور کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ درد چاہے اندرونی ہو یا بیرونی، اس کے علاج کے لئے مفید ہے۔ پھیپھڑوں کی سوجن، آنتوں کی سوجن، جوڑوں کی سوجن، گنٹھیا کی سوجن جیسی تمام سوجنوں کو دور کرنے والی ہے۔ اس کے برابر شاید ہی دوسری کوئی دوائی ہو۔ سوجن دور کرنے والی اور درد بھگانے والی سب ادویات میں نرگنڈی کا پہلا نمبر ہے۔

نرگنڈی کے آسان طبی مجربات

سوجن: کسی بھی قسم کی ہو۔ اس کے پتوں کو تھوڑا کچل کر ایک مٹکی میں ڈالیں اور ایک ڈھکنی لگا کر کپڑ مٹی سے ڈھکنی کے کناروں کو بند کر کے چولہے پر ہلکی آگ دیں۔ اندر کے پتے اچھی طرح گرم ہو جانے پر نیچے اتار کر ڈھکنی کو کھولنے سے جو بھاپ نکلے، اس سے سوجن والی جگہ پر بھپارہ دیں اور درمیان کے پتوں کو نکال کر سوجن والی جگہ پر باندھ دیں۔

اگر اس کے پتوں کے ساتھ تھوڑے بیج کرنج اور دھتورہ کے پتے بھی پکل کر ٹکی میں ڈال دیں تو اور بھی خاص فائدہ ہوتا ہے۔ چار چار گھنٹے بعد پتوں کو کھول کر پھر اُسی طرح اُنہی پتوں کو گرم کر کے باندھ دیا کریں۔ سوجن دور ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں مریض زرگنڈی کے پتوں کا رس دس گرام کی مقدار میں دن میں دو بار پیتا رہے۔

موچ آنا: نیچے یا چک پر بھی مندرجہ بالا طریقہ سے فائدہ ہوتا ہے۔ کنٹھ مالا میں بھی اوپر کی طرح سے پتوں کا سینک کیا جاتا ہے اور پتوں کی رس کی نسوار دی جاتی ہے۔ بچہ دانی کی سوجن، خصیوں کی سوجن، مقعد کی سوجن، وغیرہ میں اس کے پتوں کو جوش دے کر چھان کر نہانا اور پتوں کا نیم گرم بھپارہ اور لیپ دن میں تین بار جب تک سوجن دور نہ ہو جائے کرتے رہنے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔

کوڑھ: اس کے تازہ پتے دس گرام۔ پتوں کو پیس کر 200 گرام پانی ملا کر چھان کر صبح خالی پیٹ مریض کو لگاتار کچھ دن پلاتے رہنے سے کوڑھ کے زخم خشک ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ اس کے تازہ پتوں کو بغیر پانی کے پیس کر زخموں پر روزانہ لگاتے رہنے سے وہ جلد بھر جاتے ہیں۔

پرسوت روگ: زرگنڈی 3 حصے لے کر جوشاندہ، اصل طریقہ سے یعنی جوشاندہ بنا کر باقی پانی 50 گرام رہنے پر چھان کر اُس میں پپلی سفوف دو رتی ملا کر پلا دیں۔

دن میں تین بار استعمال کرنے سے بچہ دانی کا خراب سیال دور ہو کر پرسوتی کے تمام نقائص صرف تین دن کے استعمال سے دور ہو جائیں گے۔ خاص حالات میں یہ دس دن تک استعمال کرائیں۔

پرسوت کی حالت میں کبھی پاؤں پر سفید سوجن (Phlegmasia Alladolens) کے نام کا ایک مرض ہو جاتا ہے۔ اس میں بھی مندرجہ بالا نسخہ بہت مفید ہے۔

سوجن: اس کے پتوں کو پانی میں ابالیں۔ جب بھاپ اٹھنے لگے تب برتن پر جالی رکھ دیں۔ دو چھوٹے کپڑے پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں اور تہہ کر کے ایک کے بعد ایک جالی پر رکھ کر گرم کریں اور سوجن یا درد کی جگہ پر رکھ کر سینک کریں۔ چوٹ، موچ کا درد، جوڑوں کا درد، گھٹنوں کا درد، کمر کا درد اور ریاحی امراض گنٹھیا وغیرہ کے درد دور کرنے کے لئے یہ طریقہ بہت ہی مفید ہے۔

بلغمی بخار: بلغمی بخار اور پھیپھڑوں کی سوجن (برانکائیٹس) کو دور کرنے کے لئے اس کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر یا پتوں کا رس نکال کر دو بڑے چمچہ کی مقدار میں دو گرام سفوف کی ہوئی پپلی ملا کر دن میں دو بار صبح و شام پینے و پتوں کو گرم گرم پیٹھ اور چھاتی پر رکھ کر باندھنے سے آرام ہوتا ہے۔

پیشاب کی نالی کے امراض: شروع کی حالت میں اس کا جوشاندہ بہت ہی مفید ہوتا ہے۔ مریض کو کبھی کبھی پیشاب بند ہو جانے پر اس کے پتوں کے نیم گرم جوشاندہ میں بٹھانے سے پیشاب بہت ہی جلد کھل جاتا ہے۔

ناسور: جڑ کا سفوف گھی اور شہد کے ساتھ ملا کر بیرونی لگاتے رہیں۔

ریاحی امراض: زرگنڈی کی تازہ جڑ و تازے پتوں کو کوٹ کر نکالا ہوا پانی 3 کلو 150 گرام اور تلوں کا تیل 500 گرام سب کو ملا کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ صرف تیل رہ جانے پر اتار کر چھان کر رکھیں۔ یہ تیل زخم، کوڑھ اور ریاحی امراض میں بیرونی مالش کرنے سے فائدہ دیتا ہے۔

اس تیل کے استعمال سے سب قسم کے زخم، آبلے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کان کے امراض، کان کا بہنا امراض میں دو دو بوند نیم گرم کان میں ڈالتے رہیں۔ کان میں پانی نہیں جانے دینا چاہیے۔

ریاحی امراض، رعشہ، جوڑوں کا درد وغیرہ میں تیل کو کچھ گرم کر کے مالش کرنے سے ریاحی امراض کی تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔ ہر قسم کی سوجن میں اس تیل کے باہر سے استعمال کرنے سے نقائص دور ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں زرگنڈی کے پتوں کے جوشاندہ کے استعمال سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اگر دل کے مقام پر درد ہو اور جس سے سانس کی رکاوٹ سی ہو تو اس کی مالش مفید ہے۔

زرگنڈی آسو: اس کی جڑ کی چھال ایک کلو کو موٹا موٹا کوٹ کر آٹھ کلو پانی میں پکائیں۔ چوتھائی باقی رہنے پر ٹھنڈا ہونے پر چھان کر کسی برتن میں بھر کر اس میں 200 گرام دھاوا کے پھولوں کا سفوف اور چار کلو شہد ملا کر منہ اچھی طرح بند کر کے ایک ماہ تک اناج کے ڈھیر میں دبا رہنے دیں، بعد میں چھان کر رکھیں۔

10 سے 20 گرام تک پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے طاقت دیتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ آنکھوں کی طاقت بڑھتی ہے، یہ ایک بڑھیا رسائن ہے۔

دق: اس کے پتوں کے رس کو دھیمی آگ پر پکائیں۔ گڑ جیسا گاڑھا ہو جانے پر (3 گرام سے 6 گرام تک کی مقدار میں) پہلے اسہال و قے کے ذریعے جسم کو صاف کر کے اس معجون کو سات دن استعمال کرنے سے دق، کھانسی، دمہ وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ تین ماہ کے استعمال سے بڑھاپا دور ہو کر دائمی صحت حاصل ہوتی ہے۔ استعمال کے دوران میں روٹی و پانی کو چھوڑ کر صرف دودھ پر رہنا چاہیے لیکن کمزور مریضوں کے لئے یہ علاج منع ہے۔

مندرجہ بالا معجون کو گولی کی صورت میں بنا کر استعمال میں لا سکتے ہیں۔ یہ موسمی بخار (ملیریا)، نمونیہ و دق جیسے امراض، ناسور اور ہڈیوں کے دق (T.B. Bone) پر بھی بہت ہی اچھا کام کرتی ہے۔ اسے دودھ اور چینی کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ کینسر جیسے امراض کے تیز درد پر بھی یہ مفید ہے۔ (رس رتنا کر)

روغن ہفت برگ: برگ سنبھالو، برگ آک، برگ بکائن، برگ ارنڈ، برگ زقوم، برگ سہانجنہ، برگ دھتورہ سیاہ ہر ایک 10-10 گرام، کوٹ کر تلوں کے تیل ایک کلو میں ڈال کر جلائیں اور تیل کو صاف کر کے محفوظ رکھیں، تھوڑا سا تیل گرم کر کے عضو ماؤف پر ملیں اور اوپر پرانی روئی باندھیں، دھڑ مارے جانے، لقوہ، رعشہ، جوڑوں کے درد اور ریاحی درد کے لئے مفید ہے۔

سنجیونی بوٹی

نئی دہلی آل انڈیا انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز نے بالمیکی رامائن میں مذکور سنجیونی بوٹی جو زخم کو اچھا کرنے والی چار بوٹیوں میں سے ایک بوٹی ''سترض کارنی'' کی نشاندہی کر لی ہے۔

آیورویدک شاستروں میں جن 500 دواؤں کا ذکر ہے۔ ان کی شناخت کرنے میں سنٹرل ڈرگس ریسرچ انسٹیٹیوٹ کا بوٹنی ڈیپارٹمنٹ مصروف ہے اور آل انڈیا انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز کے فارماکالوجی ڈیپارٹمنٹ کے ڈاکٹر بھی پرانی دھارمک کتابوں میں مذکور جڑی بوٹیوں پر ریسرچ میں مصروف ہیں۔

بالمیکی رامائن میں تقریباً دو سو دواؤں کا ذکر ہے جن میں روایتی سنجیونی بوٹی بھی شامل ہے۔ سنجیونی بوٹی کے بارے میں یہ روایت مشہور ہے کہ جب شری رام چندر جی اور اُن کے بھائی کے ساتھ جنگ ہو رہی تھی۔ شری رام چندر کے چھوٹے بھائی لکشمن جی زخمی ہو کر بے ہوش ہو گئے تھے تو ان کے علاج کے لئے ہنومان جی بوٹی پہاڑ سے اٹھا کر لائے تھے۔ سنجیونی بوٹی ان چار بوٹیوں میں سے ایک ہے:

1- وشلیا کارنی: اسلحہ کی چوٹ دور کرنے والی۔

2- سورنا کارنی: بدن پر لگے چوٹ کے نشانات دور کرنے والی۔

3- سنجیونی بوٹی: بے ہوشی دور کرنے والی۔

4- سندھن کارنی: زخم بھرنے والی۔

1920ء میں شائع شدہ ایک تاریخی تصنیف ''بھوج پرتھدھا'' میں ایک واقعہ بیان کیا گیا ہے جس کے مطابق راجہ بھوج کے دماغ کا آپریشن کر کے رسولی نکالی گئی اور سنجیونی بوٹی کی مدد سے راجہ بھوج کو ہوش میں لایا گیا۔

سائنس دان مذہبی (دھارمک) کتابوں سے شاذ و نادر ہی استفادہ کرتے ہیں، پھر بھی آل انڈیا انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز کے ڈاکٹر جگن ناتھ شرما اپنے ساتھیوں کے ہمراہ مدھیہ پردیش کے جنگلات میں گئے اور انہوں نے بالمیکی رامائن میں مذکور زخموں کو بھرنے والی سندھن کارنی کی شناخت کی اور اس پودے کے دوائی خواص کا تجربہ بھی کیا۔

سندھی کارنی سے جانوروں کی جلد پر لگائے گئے لمبے زخم 24 گھنٹے کے اندر بھر گئے۔ اس کے علاوہ اس بوٹی پر مزید تحقیق کا کام جاری ہے لیکن بوٹی کے بارے میں ابھی تفصیل نہیں بتائی گئی ہے۔ یہ شاید مکمل ریسرچ حاصل کرنے کے بعد ممکن ہو سکے۔

ڈاکٹر شرما اور ساتھیوں کا خیال ہے کہ سشرت نے 800 قبل از مسیح میں جو پلاسٹک سرجری کا کام کیا تھا اس میں سندھن کاونی بھی استعمال کی گئی تھی۔ ماضی میں بھی سندھن کارنی کی شناخت اور دریافت کا دعویٰ کیا گیا تھا لیکن موجودہ دریافت چونکہ تجربات اور ریسرچ پر مبنی ہے۔ لہٰذا اس دریافت کو اور مقبولیت حاصل ہونے میں بھی وقت لگے گا اور یہ بوٹی تب ہی استعمال میں لائی جا سکے گی۔ (ڈاکٹر جگن ناتھ شرما)

•••••••••••••••••••

سِنکُونا

مقام پیدائش: شروع میں اس کا درخت صرف جنوبی امریکہ کے پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتا تھا لیکن اب ہندوستان میں نیل گری، آسام، دارجلنگ میں اس کی کاشت ہوتی ہے۔ یہ ہمالیہ میں 6 ہزار سے 22 ہزار فٹ کی اونچائی پر ملتا ہے۔ برما اور جاوا میں بھی یہ پایا جاتا ہے۔ ان درختوں کی چھال سے ہی کونین بنائی جاتی ہے۔

مختلف نام: سنسکرت جورتوڑک- فارسی برک- عربی اکنیا، کنیا کنیا- ہندی جورہری- گجراتی، مراٹھی، راجستھانی سنکونا- بنگالی میں سنکونا- لاطینی میں سنکونا آفی سنے لس (Cinchona Officinalis) اور انگریزی میں سنکونا (Chinchona) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے کئی طرح کے درخت ہوتے ہیں جن سے کونین حاصل ہوتی ہے۔ اس کا درخت کافی دیر ہرا ابھرا رہتا ہے۔ یہ لگ بھگ 30-40 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ تنا گول اور لمبا ہوتا ہے۔ اس کی چھال باہر سے خاکستری اور اندر سے پیلی ہوتی ہے۔ شاخیں چپٹی و نرم ہوتی ہیں۔ پتے لگ بھگ 4-5 انچ لمبے اور ہرے ہوتے ہیں۔ پھول شاخ پر گچھوں کی صورت میں لالی لئے ہوئے سفید رنگ کے یا سفیدی مائل گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل لگ بھگ $1\frac{1}{2}$ انچ سے 4 انچ لمبے ہوتے ہیں۔ جن کے اندر چھوٹے چھوٹے بیج بھرے رہتے ہیں۔ پھل جنوری سے اپریل تک لگتے ہیں۔ کچھ وقت کے بعد پھل پھٹ جاتے ہیں اور بیج ہوا میں اڑ جاتے ہیں۔

اس درخت کی چھال ہی دوا میں کام آتی ہے اور اس کے جوہر مؤثر کو کونین کہا جاتا ہے، جو موسمی بخار (ملیریا) کی کامیاب دوائی ہے اور یہی چھال ست یا جوہر (کونین) ہی استعمال ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی چھال میں پانچ ست یا جوہر پائے جاتے ہیں۔ کونین، سنکونین، کینی ڈن، سنکونی ڈن، ہائیڈروکونین۔

اس کے علاوہ لگ بھگ 22 اسفٹیکیہ ست (جوہر) ہوتے ہیں۔ چائینک یا کوینک، امل اور سنکوٹینک ایسڈ، یہ تین امل، ایک گلوکوسائیڈ (چائنووِن) رچک اجزاء اور کچھ اڑنے والا تیل بھی پایا جاتا ہے۔

کونین سب سے زیادہ سرخی مائل درختوں میں پائی جاتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: کونین ایک رتی سے چار رتی تک، چھال سنکونا ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: موسمی بخار (ملیریا) کے لئے مفید ہے۔ ایام لاتی ہے۔ معدہ و انتڑیوں میں خراش پیدا کرتی ہے۔ باری سے

Contents

آنے والے بخاروں کے لئے بھی کامیاب ہے۔ یہ موسمی بخار (ملیریا) کے جراثیم کو ہلاک کرتی ہے۔ بخار سے کم از کم دو گھنٹے پہلے استعمال کرنی چاہئے۔ دن میں تین بار دیں۔ اوّل تو بخار رُک جاتا ہے، دوسری صورت میں زور کم ہو جاتا ہے۔

موسمی بخار (ملیریا) میں کونین اس وقت دینی چاہئے جب بخار کم ہو۔ دن میں دو تین بار دینی چاہئے۔ اسے خالی پیٹ نہیں دینا چاہئے۔ اسے دودھ نیم گرم سے دینا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ زیادہ تکلیف میں کونین کے انجکشن بھی عضلاتی دیئے جاتے ہیں۔ حفظ ماتقدم کے طور پر بھی کونین استعمال کرائی جاتی ہے۔ اگر ولادت کے وقت درد کم ہو تو کونین کے استعمال سے درد زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اسے حاملہ کو ہرگز استعمال نہیں کرانا چاہئے کیونکہ اس سے حمل کے گر جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں گرم مزاجوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

جوشاندہ سنکونا: سنکونا کی چھال کا سفوف 25 گرام، رس لیموں 15 گرام، سفوف دار چینی 7½ گرام، سفوف سونٹھ 7½ گرام۔

ان سب کو 500 گرام ابلتے پانی میں ڈال کر برتن کو ڈھک دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ خوراک 20 سے 25 گرام دن میں تین بار دیں۔ ہر قسم کے موسمی بخار کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

••••••••••••••••••

سنکھا ہولی

مختلف نام: مشہور نام سنکھا ہولی- پنجابی کوڑیالی- بنگالی ڈرنکونی- ہندی سنکھا ہولی- سنسکرت سنکھا پشمی اور لاطینی میں کانسکوراڈیسکوسیٹا (Canscoradecussata) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ندی، تالاب، ریتلی زمین والے کھیتوں میں سردیوں میں پیدا ہوتی ہے۔ گھاس کی طرح پھیلتی ہوئی پھول گوبھی کی مانند روپے برابر سفید ہلکے گلابی، پتے قدرے لمبے روئیں دار۔ ماگھ اور پھاگن میں پھول نکلتا ہے، چیت اور بساکھ میں پک جاتی ہے۔ زمین پر بچھی ہوئی ساون سے پہلے اکھاڑ کر سایہ میں خشک کر کے پیس کر بوتل میں بند رکھیں۔ تاثیر سرد تر ہے۔ پھول چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ مزا کسیلا ہوتا ہے۔ موسم گرما کا خاص تحفہ ہے۔

امراض دل: اس کے تازہ پتوں کا رس 10 گرام سے 20 گرام روزانہ پینا خفقان کو مفید ہے۔

امراض معدہ: شدت کی قے میں یہ بوٹی بقدر چھ گرام، مرچ سیاہ 10 گرام کے ساتھ مناسب مقدار شہد میں ملا کر چٹائیں۔ قے کو فوراً آرام ہوگا۔

گل قند سنکھا ہولی: سنکھا ہولی کے تازہ پھول جمع کر کے دوگنی کھانڈ ملا کر زوردار ہاتھوں سے مسل کر گل قند تیار کریں اور چند روز دھوپ میں مرتبان کو رکھیں۔ یہ گل قند کمزوریٔ دل اور خفقان کو بہت مفید ہے۔ خوراک چار گرام کی مقدار میں استعمال کریں۔

ذیابیطس: سنکھا ہولی کی جڑ چھ گرام، بیج سنبھالو ڈیڑھ گرام، جوش دے کر صبح وشام پلائیں۔

فساد خون: سنکھا ہولی کے تمام اجزاء چھ گرام سے نو گرام تک پانی میں گھوٹ کر اور دو تین کالی مرچ ملا کر چھان کر پلائیں۔ موسم گرما میں نہایت فائدہ مند ہے۔

کشتہ چاندی: برادہ چاندی شدھ دس گرام کو سنکھا ہولی کے رس میں چار پہر کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور بوتہ گلی میں بند کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل سات بار کریں۔ نہایت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

فوائد: دل و دماغ کے لئے مقوی ہے۔ خوراک آدھی رتی ہمراہ مکھن یا خمیرہ گاؤزبان دیں۔

موسم گرما کے لئے خاص شربت

صندل سفید 20 گرام، بیج کاسنی 30 گرام، سنکھا ہولی 50 گرام، سب کو دو تین بار پانی سے دھو لیں۔ پھر دو کلو پانی ڈال کر رکھ دیں، 24 گھنٹہ بعد آگ پر جوش دیں۔ ایک کلو پانی رہنے پر نہایت صفائی سے چھان کر مصری 750 گرام ملا کر آدھا گرام سائیٹرک ایسڈ ڈال کر آگ پر جوش دیں۔ دوران تیاری میل اتارتے رہیں تین یا چار بار میں تمام میل صاف ہوگا۔ قوام بن جانے پر اتار لیں۔ اب روح کیوڑہ اصلی چھ گرام، روح گلاب چھ گرام، فوڈ کلر سرخ بقدر ضرورت جس سے شوخ رنگت ہو جائے۔ یہ ایک بوتل کا وزن ہے، جتنا ضرورت ہو اسی نسبت سے تیار کریں۔ برتن قلعی دار ہو۔ اگر تجارت کے لئے زیادہ شفاف اور دلکش بنانا ہو تو مذکورہ بالا اجزاء کا عرق کشید کریں جو مدت تک خراب نہ ہوگا۔ یاد رہے کہ اگر شربت زیادہ دیر تک رکھنا ہو تو اتارنے کے بعد ایک رتی فی بوتل ایسڈ سلی سلک روح کیوڑہ میں حل کر کے ملائیں۔

خوراک: 30 گرام تا 50 گرام دو سے تین بار دن میں ٹھنڈا برف کا پانی ملا کر یا دودھ دہی کی لسی میں ملا کر نوش کریں۔ یہ نسخہ مختلف تجارتی فرموں کا راز ہے جو ناظرین کے فائدہ کے لئے درج کر دیا ہے۔

••••••••••••••••••

سنگترہ (نارنگی)

مختلف نام: سنگترہ-سنترہ- نارنگی-مکرا-مکروی (Citrus, Auraqt, Aurantium) فیملی Autaceae۔

سنترہ ہند اور پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ اس کو سنگترہ بھی کہتے ہیں۔ خاندان مغلیہ کے مشہور بادشاہ اکبر نے اس کا نام رنگترہ رکھا تھا۔ آئین اکبری میں اس کا ذکر ''سونترہ'' کے نام سے کیا گیا ہے۔ جو سورن ترہ (سونے جیسی رنگت رکھنے والا پھل) سے مختصر کر کے بنایا گیا ہے اور پھر یہی نام کثرت استعمال سے آہستہ آہستہ سنترہ ہو گیا۔

Contents

نارنگی اور سنترہ کا پیڑ ایک جیسا ہی ہوتا ہے۔ فوائد لگ بھگ یکساں ہیں۔ نارنگی کا ذائقہ قدرے ترش ہوتا ہے۔

اس کا اصل وطن برصغیر ہی ہے۔ بھارت اور پاکستان کے مختلف صوبوں پنجاب، سندھ، ممبئی، یوپی، سی پی اور بنگال میں اس کے باغات لگائے جاتے ہیں اور ان صوبوں میں اس کی پیداوار بہت زیادہ ہے۔

سلہٹ (بنگلہ دیش) کا سنترہ سب سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس میں بیج کم اور چھلکا پتلا ہوتا ہے۔ قاشیں نہایت رسیلی اور شیریں ہوتی ہیں۔ اس کے بعد ناگ پور کا سنترہ بہت شہرت رکھتا ہے۔ شمالی بھارت کے شہروں میں اس کو بہت مقبولیت حاصل ہے۔

سنترہ کا درخت متوسط قد وقامت کا ہوتا ہے۔ فروری اور مارچ کے مہینوں میں اس درخت پر بہار آتی ہے۔ اس کے بعد پھل لگتے ہیں جو پہلے پہل چھوٹے چھوٹے سبز رنگ کے ہوتے ہیں لیکن جوں جوں ان پر مدت گزرتی جاتی ہے۔ وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ موسم سرما کے مہینوں نومبر، دسمبر اور جنوری میں خوب نشو ونما پا کر نہایت خوشنما زردی مائل رنگت اختیار کر لیتے ہیں اور اس کے رنگ وروپ کے ساتھ درخت کے سبز زمردیں پتوں کے جھرمٹ میں ان کا لٹکنا ایک خوشنما منظر پیش کرتا ہے۔

کچا سنترہ بالکل کھٹا ہوتا ہے لیکن جوں جوں پکتا جاتا ہے اس میں ترشی کم اور شیرینی زیادہ ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ اچھی طرح پک جانے پر ترشی برائے نام رہ جاتی ہے جو اس کی شیرینی کے ساتھ مل کر اس کے مزے کو دوبالا کر دیتی ہے۔ بعض سنترے بالکل میٹھے بھی ہوتے ہیں لیکن عام طور پر ہلکے چاشنی دار سنترے پسند کئے جاتے ہیں۔

بہتر سنترے وہی سمجھے جاتے ہیں جو درخت پر ہی اچھی طرح پکنے کے بعد ہی توڑے گئے ہوں لیکن دور دراز کی منڈیوں میں بھیجنے کے لئے پورے طور پر پکنے سے انہیں ایک دو روز پہلے توڑ لیا جاتا ہے تاکہ وہ منزل مقصود پر پہنچنے سے پہلے ہی خراب نہ ہو جائیں۔

سنترہ اپنی ظاہری وباطنی خوبیوں کے اعتبار سے بہترین پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ شکل دیکھئے کس قدر دیدہ زیب ہے۔ مزہ ایسا دل پسند اور خوشگوار ہے کہ اس کا تصور کرتے ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ ذرا سونگھئے تو اس کی خاص قسم کی بھینی بھینی خوشبو سے دماغ معطر ہو جاتا ہے۔ اس کے باطنی اوصاف کو دیکھئے یہ اپنی غذائی اور دوائی اثرات کے لحاظ سے بیش بہا فوائد کا حامل ہے۔

سنترے کا مزاج سرد تر ہے۔ یعنی یہ ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور تری بھی اس لئے یہ گرم مزاج والوں کے لئے قدرت کا بہترین عطیہ ہے۔ بدن میں بڑھی ہوئی گرمی اور صفرا خون کے غلبہ کو تسکین دینے کے لئے غیر معمولی اثر رکھتا ہے۔ اس کی خفیف لطیف خوشبو سے دل ودماغ کو جو تفریح حاصل ہوتی ہے اس کے فوائد کو بڑھا دیتی ہے۔ جن اشخاص کے خون میں تیزابیت ہو جاتی ہے وہ سنتروں کے کھانے سے رفع ہو جاتی ہے۔ اگر غلبۂ صفرا سے بھوک نہ لگتی ہو تو اس کے کھانے سے یا اس کا رس نچوڑ کر پینے سے بھوک لگنے لگتی ہے اور کھانا کھانے کے بعد کھانے سے ہضم غذا میں مدد ملتی ہے۔ جو صفراوی مزاج اشخاص قبض میں مبتلا ہوں اور اگر وہ صبح نہار منہ دو سنترے کی قاشیں یا ان کا رس پئیں تو اس سے آنتوں میں فضلات کو خارج کرنے کی تحریک پیدا ہوتی ہے اور قبض رفع ہو جاتا ہے۔

بخار کے مریضوں کے لئے جس طرح انار مفید ہے اسی طرح سنترہ بھی فائدہ دیتا ہے۔ بلکہ سنترہ بعض اعتبار سے اس

سے بھی زیادہ مفید ہے۔ اگر بخار کے مریضوں کے لئے سنترہ کو ایک نعمت عظمیٰ کہا جائے تو اس میں چنداں مبالغہ نہیں ہے۔

اگرچہ یہ پھل مرد وعورت، بوڑھے اور جوانوں سب کا دل پسند ہے اور سب کو یکساں فائدہ پہنچاتا ہے لیکن چھوٹے شیر خوار بچوں کے لئے بھی اس کی فائدہ رسانی ثابت ہو چکی ہے۔ ایسے بچے جو ماؤں کے دودھ سے محروم ہوں ان کی پرورش بازار کے ناقص دودھ سے کی جاتی ہو یا معدہ یا جگر کی شکایتوں میں مبتلا ہوں یا وہ مرض کساح (رکٹس) اور دق الاطفال (سوکھا) میں مبتلا ہوں، ان کے لئے سنترے کا رس آبِ حیات کا کام دیتا ہے۔

زمانہ حمل میں مستورات کو عموماً متلی آتی ہے اور قے ہوا کرتی ہیں ان کو روکنے کے لئے سنترے نہایت مفید چیز ہیں بلکہ ایسی حالت میں یہ ان کے لئے نہایت لطیف غذا کا کام دیتا ہے۔

مرض سکروی (گوشت خورہ) میں، جس میں منہ سے بدبو آتی ہے اور مسوڑھے متورم ہوتے ہیں، سنترے کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔

طاعون، حمی معویہ (ٹائیفائیڈ)، ہیضہ اور اسہال صفراوی میں سنترے کا استعمال خصوصیت سے مفید ثابت ہوتا ہے۔

لیکن دائمی نزلہ اور بلغمی کھانسی کے مریضوں کے لئے سنترہ مناسب نہیں۔ خصوصاً ان کو کھٹا سنترہ کھانے سے قطعاً پرہیز کرنا چاہئے۔

سنترے کی غذائی افادیت

مذکورہ بالا سطروں میں سنترے کی دوائی افادیت بیان کی گئی ہے۔ اب اس کی غذائی افادیت کے متعلق بھی سن لیجئے۔ سنترے کے رس کا کیمیائی تجزیہ کرنے پر اس میں شکر کافی مقدار میں پائی گئی ہے۔ معدنی نمکیات خصوصاً کیلشیم (چونا) اور دوسرے قلوی (الکلائن) جوہر بھی ملتے ہیں۔ تھوڑی مقدار میں اجزائے ملحمہ (پروٹینز) بھی موجود ہیں۔

حیاتین (وٹامن) الف، ب، ج بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ غرضیکہ ان اجزاء کی موجودگی میں سنترہ کا رس غذائیت کے اعتبار سے ایسا بہترین مشروب ہے جو معدے پر کسی قسم کا بار ڈالے بغیر دوسری غذا سے بے نیاز کر دیتا ہے۔ بخار کے مریضوں میں جب کہ بدن کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے معدے کی ہاضم رطوبت کا رسنا موقوف ہو جاتا ہے اور اس لئے معدہ میں کسی ٹھوس غذا کے ہضم کرنے کی استعداد باقی نہیں رہتی۔ سنترے کا رس بدن کو لطیف غذا بہم پہنچاتا ہے اور بدن کے تحلیل شدہ اجزاء کا بدل بنتا ہے۔

میعادی بخار (ٹائیفائیڈ) کے مریضوں میں جب کہ مریض کی قوت کو برقرار رکھنے کے لئے معالج کو کسی ایسی چیز کی تلاش ہوتی ہے جس کو مریض شوق سے استعمال کرے اور معدہ بھی اس کا خیر مقدم کرے۔ وہ سنترے کا رس ہے۔ اس کو تنہا بھی دیا جا سکتا ہے اور آش جو (بارلے واٹر) میں ملا کر بھی پلایا جا سکتا ہے۔

عام حالات میں خصوصاً کمزور آدمیوں کے لئے سنترے کا رس بہترین لطیف غذا ہے حتیٰ کہ دودھ جیسی لطیف غذا کے مقابلہ میں بہت ہی لطافت رکھتا ہے۔ دودھ کو ہضم کرنے میں معدہ کو کچھ کام کرنا پڑتا ہے لیکن سنترے کا رس معدہ کے لئے مطلق بار نہیں ہوتا۔ وہ نہایت آسانی سے جذب ہو کر بدن کے تغذیہ میں صرف ہوتا ہے۔

Contents

سنترے کی مقدار خوراک اور طریقہ استعمال

سنترے کا رس نہایت آسانی سے ہضم اور جذب ہو جاتا ہے اس لئے پانچ سات بڑے سنتروں کا رس نکال کر پینا معمولی بات ہے۔ عام طور پر سنترے کا چھلکا اتار کر اس کی قاشوں کو منہ میں چبا چبا کر رس چوس لیا جاتا ہے یا قاشوں سے رس نچوڑ کر پیا جاتا ہے۔ بعض لوگ قاشیں نکال کر ان کی بالائی جھلی اتار کر اور بیج نکال کر نمک اور مرچ سیاہ پسی ہوئی لگا کر کھاتے ہیں۔

راحتِ جان

محمد شاہ مرحوم سنترے کو ایک خاص طریقہ سے استعمال کرتے تھے۔ اس طریقہ سے جو مشروب بنایا جاتا ہے اس کو راحت جان کہا کرتے تھے۔ وہ طریقہ یہ تھا کہ سنترے کی قاشوں کے اوپر سے سفید جھلی اتار کر اور اس کے بیج نکال کر مع گودے اور قند اور گلاب کے شربت میں تقریباً ایک گھنٹہ بھگو کر رکھتے تھے۔ یہاں تک کہ شربت کا اثر سنترے کے گودے میں آ جاتا تھا اور سنترے کے اثرات شربت میں داخل ہو جاتے تھے۔ اس کے بعد محمد شاہ مرحوم اس کو برف سے سرد کر کے چمچ سے تنہا بھی کھاتے تھے اور گاہے کھانے کے ساتھ استعمال کرتے تھے۔ یہ طریقۂ استعمال رغبت طبع اور تقویت اور تفریح قلب کے لئے سنترے کے استعمال کے مقابلے میں زیادہ مفید اور قوی الاثر تھا۔

شربتِ سنترہ

سنتروں کا شربت بھی بنایا جاتا ہے جو تفریح و تقویت قلب نیز صفراء کو تسکین دینے اور پیاس بجھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ سنگترے کی قاشیں نکال کر ان کو کسی بڑے پتھر یا لکڑی کی کونڈی میں ڈال کر کچلیں اور صاف کپڑے میں لے کر ان کا رس نچوڑیں۔ اگر یہ رس آدھا کلو ہو تو اس میں ایک کلو چینی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا قوام بن جائے۔ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے کام میں لائیں۔

50 گرام یہ شربت پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر برف سے سرد کر کے پئیں۔ نہایت خوش ذائقہ ہونے کے علاوہ یہ شربت پیاس کو تسکین اور قلب کو طاقت دیتا ہے۔ علاوہ ازیں معدہ اور آنتوں کی اصلاح کر کے خون پیدا کرتا ہے۔ دو تین سنگتروں کا استعمال موزوں ہے۔ رس پچاس گرام مفید رہتا ہے۔

••••••••••••••••••

سنگھاڑا

مختلف نام: ہندی سنگھاڑا- بنگالی پانی پھل- مراٹھی شنگھاڑا- گجراتی سنگوڑا- راجستھانی سنگھوڑا- اردو سنگھاڑا- کشمیری گوزی- تامل سنگھارا- سنسکرت شرنگاٹک، جل پھل، ترکونی پھل، جل کنفک- انگریزی سنگھاڑا نٹ (Singhara Nut)، ٹریپا بسپنوسا (Trapablspinosa Roxb) کہتے ہیں۔

خوراک: اس کا پھل استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک سنگھاڑا کے سفوف کی خوراک 20 گرام سے 50 گرام تک ہے اور یہ سارے ہندوستان و پڑوسی ممالک میں بکثرت ملتا ہے۔

مزاج: تازہ سنگھاڑا سرد و تر اور سوکھا سرد خشک ہے۔

فوائد: تازہ سنگھاڑا پیاس کو بجھاتا ہے۔ ماڈرن تحقیقات کے مطابق اس کے پھل میں شارچ اور میگنیز ہوتے ہیں۔

سنگھاڑا ایک قسم کا سستا اور بآسانی ملنے والا پھل جو کہ عام طور پر تالاب میں لگایا جاتا ہے۔ اس کی بیل پانی کی سطح پر تیرتی رہتی ہے، پختہ بیلوں پر چھوٹے چھوٹے تکونے قسم کے پھل پیدا ہوتے ہیں جو سنگھاڑے کے نام سے جانے جاتے ہیں۔ سنگھاڑے پر سینگوں کی طرح کانٹے ہوتے ہیں اور اس لئے اسے سنسکرت میں ''شرنگاٹک'' کہتے ہیں۔

سنگھاڑا جب کچا ہوتا ہے تب ہرا ہوتا ہے مگر جیسے جیسے یہ پکتا جاتا ہے اس کے رنگ میں کچھ کالا پن آ جاتا ہے۔ اس کا چھلکا نکال لینے پر اندر سے دودھ جیسی سفید گری نکلتی ہے۔ یہ گری ہی کھائی جاتی ہے اور بہت ہی خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ اسے زیادہ تر کچا ہی کھایا جاتا ہے کیونکہ پک جانے پر گری کا ذائقہ پھیکا ہو جاتا ہے۔ ایسے وقت اسے تھوڑے کیس کے ساتھ ابالا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے اس کا رنگ بالکل کالا ہو جاتا ہے اور ذائقہ میں دوبارہ ایک خاص قسم کی مٹھاس لوٹ آتی ہے۔

ماہرین تجربات کے ذریعے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ سنگھاڑے میں ہمارے جسم کے لئے ضروری وٹامن، پروٹین، شکر، نشاستہ وغیرہ ہر قسم کے خوراک پہنچانے والے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

یونانی و آیورویدنظریہ کے مطابق یہ منی بڑھانے والا اور خون کی خرابی و درد کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔ سنگھاڑا عورتوں کے پیچیدہ امراض میں بہت ہی مفید ہے۔ جن عورتوں کو عام طور پر زیادہ ایام آتے ہیں۔ انہیں سنگھاڑا ضرور استعمال میں لانا چاہئے۔ اس کے استعمال سے زیادتی ایام میں کمی تو آتی ہی ہے، ساتھ ہی کمزوری بھی دور ہوتی ہے۔ اسی طرح سنگھاڑا حاملہ عورتوں کو بھی بے کھٹکے دیا جا سکتا ہے۔ اس کے استعمال سے انہیں کوئی نقصان نہیں ہوتا بلکہ ان کے جسم میں طاقت قائم رہتی ہے۔

جن لوگوں کا مزاج گرمی والا ہے یا جو اشخاص اپنے ہاتھ پاؤں وغیرہ میں جلن محسوس کرتے ہوں یا جن کے جسم پر عام طور پر پھنسیاں، پھوڑے ہو جاتے ہوں یا جنہیں منہ پکنے کی تکلیف ہو جاتی ہو، ایسے لوگوں کو کھانا کھانے کے دو گھنٹہ بعد یا تو

Contents

کچے سنگھاڑے کھانے چاہئیں یا روزانہ کچھ وقت تک سنگھاڑے کے مربہ کا استعمال کرنا چاہئے۔

سنگھاڑا مقعد سے خون آنے کو بھی بند کرتا ہے اور یہ خون بہنے کو فوراً روکتا ہے۔ جن نوجوانوں کا چھوٹی عمر کی غلطیوں سے ویرج پتلا پڑ گیا ہو انہیں اس کا استعمال ضرور کرنا چاہئے، یعنی یہ ویرج کو بڑھانے والا ہے۔ جن عورتوں کی بچہ دانی کمزور ہو گئی ہو اور انہیں اولاد کی آرزو ہو یا اسقاط حمل کی عادت ہو، انہیں بھی اس کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

سیلان کا عارضہ عام طور پر عورتوں کو ہو جاتا ہے اس کے لئے اگر خشک سنگھاڑے کے آٹے کا حلوہ بنا کر کھلایا جائے تو اس مرض سے جلد چھٹکارا پا لیتی ہیں اور کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔

سنگھاڑا کے آسان و آزمودہ مجربات

ایام کی زیادتی: سنگھاڑے کے آٹے کی روٹی بنا کر کھلانے سے ایام کی زیادتی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

منی کی کمی: سنگھاڑے کے آٹے کو مناسب مقدار میں دودھ کے ساتھ پھانک لینے سے یا اس کا حلوہ بنا کر کھانے سے منی کی کمی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

قلت منی: ثعلب مصری 3 گرام، سنگھاڑے کا آٹا 3 گرام، بنولے کا آٹا 2 گرام، تینوں کو 250 گرام دودھ گائے میں ملا لیں اور چھلکا اسپغول 6 گرام، چینی 20 گرام اضافہ کر کے پکائیں اور کھیر بنا کر استعمال کریں۔

دیگر: ثعلب مصری، مغز پنبہ دانہ، سنگھاڑے کا آٹا، ہر ایک تین گرام، ان کو 250 گرام دودھ گائے میں پیس کر جب گاڑھا ہو جائے تو چینی 20 گرام ملا کر پلائیں۔ یہ علاج نہ صرف منی پیدا کرنے بلکہ منی کے کیڑے بڑھانے کے لئے بھی مفید ہے۔

دیگر: سنگھاڑا خشک، چنیا گوند ہر ایک 6 گرام، تال مکھانہ، ثعلب مصری، ہر ایک 4 گرام، مازو سبز 3 گرام، چینی سب ادویات کے برابر، سفوف بنائیں، چار گرام سے چھ گرام ہمراہ دودھ نیم گرم لیں، مقوی ہے۔ سرعت کے لئے مفید ہے۔

دیگر: سنگھاڑا خشک، گوند کتیرا ہر ایک 6 گرام، نشاستہ، تالمکھانہ، ثعلب مصری ہر ایک 4 گرام، مازو، مصطگی ہر ایک 3 گرام۔

کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا لیں، 6 گرام صبح اور 6 گرام شام کو لیں۔ منی کے پتلا پن اور سرعت کے لئے مفید ہے۔

جریان: سنگھاڑا خشک، ستاور، موصلی سفید، بیج بند، سمندر سوکھ، سروالی، مغز بیج املی، موصل سنبل، تج، تال مکھانہ، خشخاش سفید، دانہ الائچی کلاں، برابر برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا لیں۔ چھ گرام صبح اور چھ گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••

سُورج مُکھی

مختلف نام: اردو سورج مکھی - فارسی گل آفتاب پرست - عربی آذریون - ہندی سورج مکھی، سوریہ مکھی - بنگالی سورج مکھی - مرہٹی سوریہ پھول - سنسکرت آدتیہ پرنیکا، آدتیہ پرنی، آدتیہ بھکتا، روی پرتیا - ملیالم سوریہ کندی - لاطینی ہیلے انتھس اینوسلین (Heli Anthus Annuslinn) اور انگریزی میں سن فلاور (Sun Flower) کہتے ہیں۔

شناخت: کہتے ہیں کہ اس کا رخ سورج کی طرف رہتا ہے۔ سورج کی گردش کے ساتھ ساتھ اس کا رخ بدلتا رہتا ہے۔ اس لئے اسے سورج مکھی کہتے ہیں۔ دراصل اس کا پھول شکل و شباہت میں سورج کے مشابہ ہوتا ہے۔ اس لئے سورج مکھی کے نام سے مشہور ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک کے گوشہ گوشہ میں بویا جاتا ہے لیکن بنگلہ دیش اور کلکتہ وغیرہ کے علاقوں میں اس کا بہت رواج ہے۔ برسات کے موسم میں پھول لگتے ہیں اور یہ ماہ کاتک اور مگھر تک پک جاتے ہیں۔

اس کا پودا تین چار فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے گہرے سبز، لمبے، چوڑے سفید روئیں دار، کنارے بریدہ اور نیچے اوپر لگتے ہیں۔ ان کا شیرہ طلائی رنگ کا ہوتا ہے۔ ہر پتے کے پہلو سے ایک پھول اگتا ہے۔ درمیانی ڈنٹھل کا پھول اوسطاً بڑا اور مقابلتاً جلدی پھوٹتا ہے۔ ہر پودے پر لگ بھگ 40 پھول اور ہر پھول میں زیادہ سے زیادہ اسی بیج ہوتے ہیں۔ بیج قدرے سرخی مائل سیاہ ہوتے ہیں۔ پھول کی بو تیز اور ذائقہ تلخی کے ساتھ تیز اور بدمزہ ہوتا ہے۔

ماڈرن ریسرچ: یہ پودا ملیریائی بخاروں سے محفوظ رکھنے میں بہت مفید ہے۔ ایسے علاقہ میں جہاں ملیریا کا زور ہو سورج مکھی کے پودے لگا دینے سے ہوا صاف ہو جاتی ہے اور یہ موسمی بخار کے اثر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ نم دار اور متعفن جگہوں پر اس کے دس بیس پودے لگانے سے جوڑوں کے درد اور ملیریا بخار سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

مزاج: گرم و خشک، درجہ دوم۔

مقدار خوراک: ہرے پتے 6 گرام اور خشک پتے 2 گرام تک۔

فوائد: جگر اور تلی کے ورم کو دور کرتی ہے۔ کانوں کے امراض میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں، بخار اور بواسیر کو فائدہ مند ہے۔ باری کے بخار اور خونی بواسیر میں بھی مفید ہیں دانتوں کے درد کے لئے اس کے پنچانگ کو پانی میں جوش دے کر چھان کر غرغرہ کرنا مفید ہے۔ بیجوں کو پیس کر بطور منجن کے استعمال کرنا درد دندان میں مفید ہے۔ اس کی جڑ کا جوشاندہ ایام کھولنے کے لئے مفید ہے۔ امراض زچگی میں اس کی جڑ کا جوشاندہ عمدہ فائدہ مند ہے۔ درد کان میں اس کے پتوں کا رس ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالنا مفید ہے۔

Contents

سورج مکھی کے مجربات درج ذیل ہیں:

کان کا بہنا: سورج مکھی کے پتوں کا رس دس گرام۔ تلی کا تیل 25 گرام۔ تیل میں رس جلالیں۔ چھان کر ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں، کان کے بہنے میں مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: بیج سورج مکھی پیس لیں۔ بقدر دو گرام پانی سے دیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔

خیسانده بخار: سورج مکھی کے سبز پتے 4 عدد، الائچی خورد 5 عدد، کالی مرچ دس عدد۔ پچاس گرام پانی میں گھوٹ کر پلائیں۔

گل قند سورج مکھی: سورج مکھی کے پھول دس گرام، چینی سفید 20 گرام، آپس میں ملالیں۔ گل قند تیار ہے۔ 9 گرام کی مقدار میں تازہ پانی سے دیں۔ پرانے بخار میں مفید ہے۔

سورج مکھی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: سورج مکھی کے رس میں ایک سو بار چاندی لال کر کے بجھائیں، بعد میں سورج مکھی تازہ کے بڑے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے خشک کریں اور قریب دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہوگا۔ ایک رتی کی مقدار میں ہمراہ بالائی یا مکھن دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

کشتہ سونا: سورج مکھی کا چار گرام سفوف گلائے ہوئے سونے پر چھڑک کر بوتہ میں بند کر کے بارہ گھنٹہ بعد نکالیں تو سونا برنگ لال کشتہ برآمد ہوگا۔

12 گرام تانبے پر ایک رتی مذکورہ کشتہ طرح کرنے پر سونا کر دیتا ہے۔

یہ نسخہ ایک پرانے گرنتھ سے لیا گیا ہے۔ ہم نے اس کا تجربہ نہیں کیا ہے۔ ناظرین چاہیں تو تجربہ کر سکتے ہیں۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی دس گرام کو 50 گرام شیرہ سورج مکھی میں کھرل کریں اور ٹکیہ بنا کر اس کے دو پھولوں میں رکھ کر 50 گرام کچا سوت لپیٹ دیں اور بغیر گل حکمت کر کے آگ لگائیں۔ کشتہ برنگ سفید برآمد ہوگا۔ ایک رتی بالائی میں رکھ کر دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

سورنجان

مختلف نام: سورنجان- فارسی سورنجان- عربی سورنجان- ہندی بربری سورنجان- سنسکرت پسھارک،

بھارنگ- لاطینی کالچی کم (Colchicum)- انگریزی میں میڈو سیفرن (Medow Saffron) کہتے ہیں۔

شناخت: سورنجان کا پودا آٹھ نو فٹ تک اونچا ہوتا ہے، جڑ میں پیاز کی طرح ڈیڑھ انچ لمبی ٹھوس گٹھلی ہوتی ہے جس میں سے آخر سرما میں شاخ، پھول اور پتے نکلتے ہیں۔ پتوں کی تعداد چار پانچ اور موسم بہار میں ان کی لمبائی آٹھ سے بارہ انچ تک ہوتی ہے اور چوڑائی ڈیڑھ انچ سے دو انچ تک۔ پھول گلابی، بینگنی یا سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ آخر بہار میں پھل لگتا ہے جو 1½ انچ تک لمبا ہوتا ہے اور اس کے اندر خول میں تین خانے ہوتے ہیں۔ جب گرمیوں میں پھل خشک اور پک کر پھٹ جاتا ہے تو اس میں سے چھوٹے چھوٹے گول سے دانے نظر آتے ہیں۔ تازہ بیج زردی مائل مگر خشک ہو کر سرخی مائل بھوری رنگت اختیار کر لیتے ہیں۔ جڑ کی رنگت باہر سے بھوری ہوتی ہے۔ اندرونی پردہ پتلا اور سرخی مائل پیلا ہوتا ہے اور اندر سے گرہ مضبوط سفید اور گودے والی۔ بونا گوار، چاقو سے چھیلنے سے دودھ کڑوا نکلتا ہے۔ جب پودا خشک ہو جاتا ہے تو جڑ کے اندر اگلے سال کے لئے کافی ذخیرہ جمع ہو جاتا ہے اور اگلے سال پھر وہی جڑ پھوٹ آتی ہے۔ سورنجان کے اندر چھ بارہائے گل بھی ہوتے ہیں۔ جن کے ریزے باہر کی طرف مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ جڑ حاصل کرنے کا وہ وقت درست ہے۔ جب پتے مرجھا کر پودے کی خوراک کا تمام ذریعہ گٹھی میں جمع کر چکے ہوں اور ابھی گٹھی سے نیا پھول نہ نکلا ہو۔

ہندوستان و پڑوسی ممالک میں سورنجان دو قسم کی پائی جاتی ہے، میٹھی اور کڑوی۔ سورنجان کڑوی کو لاطینی میں کالچی کم لوٹی ام (Colchicum Loteum) کہتے ہیں۔ سورنجان کڑوی سورنجان میٹھی سے ذائقہ میں کڑوی، قد میں چھوٹی اور رنگ میں زیادہ سیاہی مائل ہوتی ہے۔

ماڈرن ریسرچ: سورنجان کڑوی کے تمام حصوں میں ایک زہریلا الکلائیڈ پایا جاتا ہے جسے کالچی سین (Calchicine) کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ بیجوں میں ایک رال دار گوند بھی ہوتا ہے جسے کالچی کوریزن (Colchicoresin) کہتے ہیں۔ نیز ایک غیر فراری روغن بھی پایا جاتا ہے جس کا تناسب چھ فیصدی ہوتا ہے۔ بیجوں کو جلایا جائے تو تین فیصدی راکھ بچتی ہے۔ سورنجان کی جڑ میں کالچی سین کا تناسب 5. سے 6. فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ علاوہ بریں نشاستہ کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ نہایت تھوڑی مقدار میں ویری ٹرپن ایک فکسڈ آئل اور شوگر (شکر) بھی پائے جاتے ہیں۔ سورنجان کڑوی کے پتے بھی کڑوے ہوتے ہیں۔ اگر مویشی اسے چر لیں تو مرجاتے ہیں۔ سورنجان میٹھی میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں:

1- غیر زہریلا الکلائیڈ 2- گم (گوند) 3- شوگر (شکر) اس کے علاوہ بیجوں میں غیر فراری روغن بھی پایا جاتا ہے۔

مزاج: میٹھی سورنجان تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک، بعض نے دوسرے درجہ میں گرم و خشک بارطوبت فضلیہ بھی لکھا ہے اور کڑوی تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔ اکثر کھانے کے نسخوں میں میٹھی سورنجان اور بیرونی استعمال کے لئے سورنجان کڑوی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: میٹھی سورنجان ایک گرام سے دو گرام اور کڑوی سورنجان زہریلے اثرات کی وجہ سے کھانے کے استعمال میں نہیں لائی جاتی۔ صرف بیرونی طور پر استعمال ہوتی ہے۔

فوائد: شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ جوڑوں کے درد و دوسرے ریاحی دردوں میں مفید

ہے۔اگر غلطی سے کڑوی سورنجاں کھالی جائے تو اس کا علاج انڈوں کی سفیدی پانی میں پھینٹ کر پلائیں۔ کمزوری دور کرنے کے لئے محرکات وغیرہ دیں۔

سورنجان کے آسان وآزمودہ مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

حب سورنجان: سورنجان میٹھی، چھلکا ہرڑ زرد، صبر سقوطری ہر ایک سات گرام۔ تازہ پانی کے ساتھ گولیاں بنائیں۔ دو سے تین گرام ہمراہ تازہ پانی دیں، جوڑوں کے درد اور عرق النساء کے لئے مفید ہے۔ گولیاں بقدر نخود بنائیں۔

معجون سورنجان: سورنجان میٹھی سات گرام، چھلکا ہرڑ زرد آٹھ گرام، مرچ سیاہ، پپلی، سونٹھ، چھلکا بہیڑہ، دارچینی ہر ایک پانچ گرام، چھلکا آملہ دس گرم، شیطرج ہندی، زراوند مدحرج ہر ایک چار گرام، خصیۃ الثعلب 15 گرام، الائچی خورد تین گرام، مغز چلغوزہ، مغز فندق ہر ایک 6 گرام، سونف 5 گرام، مویز منقیٰ 40 گرام۔
سب ادویہ کو جوکوب کر کے تین کلو شہد خالص کے ساتھ معجون بنالیں۔ جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ خوراک 6 گرام سے 9 گرام تک دیں۔

دردوں کے لئے تیل: سورنجان کڑوی، پھول آک، سونٹھ، اجوائن خراسانی ہر ایک دس گرام، تلی کا تیل 150 گرام۔
تمام ادویہ تلی کے تیل میں ڈال کر جلائیں۔ روغن صاف کر کے لال آئل کلر سے رنگین کر لیں۔ مقام ماؤف پر نیم گرم تیل کی مالش کر کے سینک کرائیں۔ جوڑوں کے درد، کمر درد، پنڈلی کے درد و سردی کے درد میں مفید ہے۔

سفوف سورنجان: سورنجان شیریں 15 گرام، سناء مکی کے پتے دس گرام، تربد سفید شدہ، زیرہ کالا، پودینہ خشک ہر ایک چار گرام، مرچ سیاہ دو گرام۔ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک 3 گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔
(مسیح الملک حکیم محمد اجمل خاں صاحب دہلوی)

دیگر: چھلکا ہرڑ پیلی، مصبر شدہ، سورنجان شیریں برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔ خوراک ایک گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ (حکیم حافظ رب نواز رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹیشنرز

حب سورنجان: پھٹکری سفید بریاں 10 گرام، سورنجان شیریں 30 گرام، گوند کیکر 1½ گرام۔ باریک پیس کر پانی کی مدد سے گولیاں بڑے نخود کے برابر بنالیں۔
ایک گولی صبح، ایک دوپہر اور ایک شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔ (حکیم محمد عبدالرحیم صاحب جلیل)

حب سورنجان: مصبر شدہ، چھلکا ہرڑ پیلی، سورنجان شیریں ہر ایک دس گرام۔ کوٹ چھان کر گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک سے دو گولیاں ہمراہ تازہ پانی دیں۔ گٹھیا اور عرق النساء کے لئے مفید ہے۔

سفوف سورنجان: زعفران خالص ایک چاول، سورنجان شیریں ایک گرام سونف ایک گرام، سفوف بنائیں۔ یہ

ایک خوراک ہے۔ ایسی چودہ خوراکیں بنائیں۔ ایک خوراک صبح اور ایک شام کھانا کھانے کے بعد ہمراہ تازہ پانی دیں۔

دیگر: سورنجان میٹھی دس گرام، ایسپرین دو گرام، باریک سفوف بنا کر آٹھ خوراک بنالیں اور ایک خوراک صبح اور ایک شام ہمراہ پانی دیں، عرق النساء میں مفید ہے۔
مندرجہ بالا نسخہ جات جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہیں۔

••••••••••••••••••

سوسن

مقام پیدائش: یہ بوٹی پنجاب، ہریانہ سے مغربی تبت کے مشرق کی طرف 5 سے 10 ہزار فٹ کی اونچائی تک پہاڑیوں کی اونچائیوں میں پیدا ہوتی ہے۔

مختلف نام: عربی، فارسی، اردو سوسن- ہندی، پنجابی، بنگالی سوسن اور لاطینی میں آئرس نیپالینسس (Iris Nepalensis) کہتے ہیں۔

شناخت: اس بوٹی کے پھول نہایت خوشبودار ہوتے ہیں۔ پتے سبز، ذائقہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ یہ جنگلی و باغی کئی قسم کی ہوتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ سوم۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے 3 گرام تک۔

فوائد: سوسن کی جڑ ٹیڑھی میڑھی گرہ دار ہوتی ہے جس سے گل بنفشہ کی سی خوشبو آتی ہے۔ مقوی معدہ، جگر و گردہ ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے پھوڑے پھنسیوں پر پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کر دیتا ہے۔ اس کو مرہموں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ ہر قسم کے بلغم کو دور کرتی ہے۔ اس لئے بلغمی کھانسی اور دمہ میں بھی مفید ہے۔

آنکھ کے زخم، رتوندھی، ناخونہ اور پلکوں کی سوجن کے لئے اس کے سبز پتوں کا رس جو چبا کر نکالا جائے تو ان تکالیف کے لئے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کا

دوائے جریان (مسیح الملک حکیم اجمل خان صاحب): سمندر سوکھ، بیج بند، مغز کونچ بیج، پھول انار، بیج اٹنگن، موچرس، بہوپھلی، تج، اندر جو شیریں، تال مکھانہ، موصلی سیاہ، موصلی سفید، ست گلو، سنگھاڑا خشک، مصطگی رومی، خصیۃ الثعلب، کباب چینی، دانہ الائچی کلاں، طباشیر، خار خشک ہر ایک 6-6 گرام، نشاستہ، لسوڑہ، گوند ناگوری، بیج خشخاش ہر ایک 4-4

گرام، چینی سب کے برابر۔

خوراک چھ گرام سے نو گرام صبح وشام تازہ پانی سے دیں، جریان اور سرعت کے لئے ازحد مفید ہے۔

سفوف جریان (حکیم کرتار سنگھ بیدی سکھووال): سمندر سوکھ، موصلی سفید، ثعلب مصری پنجہ، تال مکھانہ، تخم ریحان، شقاقل مصری، بہمن سرخ، بہمن سفید، مغز بیج کونچ، موچرس، موصلی سفید، ستاور، تودری سُرخ، تودری سفید ہر ایک برابر لے کر سفوف بنالیں اور تمام ادویہ کے برابر مصری ملالیں۔

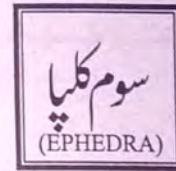
خوراک 12 گرام صبح اور 12 گرام شام دودھ نیم گرم سے استعمال کریں، جریان کے لئے بہت مفید ہے۔

حب سرعت (شفاء الملک حکیم فقیر محمد صاحب چشتی): سمندر سوکھ، جائفل ہر ایک 9-9 گرام، کشتہ چاندی ہڑتال گرام، کیسر، جاوتری، ریگ ماہی شدھ، ہر ایک $1\frac{1}{2}$ گرام، کستوری خالص $1\frac{1}{2}$ گرام، زہر مہرہ $1\frac{1}{4}$ گرام، پپلی 7 گرام۔ سب کو باریک پیس کر ملالیں اور پانی کی مدد سے گولیاں نخود کے برابر بنالیں۔ ایک گولی وقت خاص سے دو گھنٹے پہلے دودھ نیم گرم سے استعمال کرائیں اور ترشی سے سخت پرہیز کریں۔

سرعت کے لئے ازحد مفید ہے۔

اس کا استعمال جلودھر میں بھی مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

سوم کلپا
(EPHEDRA)

مختلف نام: مشہور بوٹی ہے جس سے دمہ کی مشہور دوا افیڈرین تیار کی جاتی ہے۔ دمہ کے لئے افیڈرین بے حد مشہور ہے۔ بعض اطباء کو یہ معلوم کر کے تعجب ہوگا کہ سوم کلپا (افیڈرا) ہندو پاک میں کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے اور اس ملک کی سوم کلپا بہترین ہوتی ہے۔ صوبہ سرحد اور بلوچستان، جہلم اور پنجاب کے دوسرے حصوں میں بھی بے شمار ہوتی ہے۔ سوم کلپا، امان، آسمانیہ، اومن، آسمانی بوٹی، شوک اور افیڈرا کے ناموں سے مشہور ہے۔ یورپ سے پہلے چین میں اس بوٹی کا استعمال کیا جاتا تھا۔

شناخت: سب سے پہلے ایک جاپانی ڈاکٹر این نگائی نے ہی اس کا جوہر مؤثر افیڈرین دریافت کیا۔ اپریل میں اس پر نئی ٹہنیاں پیدا ہوتی ہیں۔ جون میں پھول آتے ہیں۔ اکتوبر میں پختہ ہوتی ہے اور اس وقت اس کی شاخوں کو توڑ لینا چاہئے۔ شاخیں ہی دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ سوم کلپا کا پودا چھوٹی جھاڑی کی طرح ایک سے ڈیڑھ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ جڑ سے متعدد تنے اور تنوں سے پتلی پتلی لمبی شاخیں نکلتی ہیں۔ تنا ڈیڑھ انچ موٹا کسی قدر سخت اور خاکی مائل ہوتا ہے۔ اس پر سفید سفید نشان اور اندر سے ریشہ دار ہوتا ہے۔ شاخیں دس بارہ، انچ کا آٹھواں حصہ تک موٹی اور سبز ہوتی ہیں۔ ان پر

تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر چار پانچ گرہیں ہوتی ہیں۔ پھول سبز اور پھل سرخ رنگ کے جنگلی بیر کے برابر لگتے ہیں۔

فوائد: سوم کلپا کے جوہر مؤثرہ میں دو اہم اجزاء افیڈرین اور سیوڈوافیڈرین ہیں۔ سوم کلپا محرک قلب، مدر بول، کاسر ریاح، محرک کبد، مقوی معدہ اور مسکن تنفس ہے۔ دمہ، کھانسی، وجع المفاصل، سرطان اور ورم جگر کے لئے مفید ہیں۔

سوم کلپا کے جوہر مؤثرہ کو معدہ فوراً جذب کرتا ہے۔ معدہ پر استرخائی اثر ہوتا ہے۔ اس کی حرکات دوری اس سے واضح طور پر بڑھ جاتی ہیں لیکن جگر کسی تبدیلی کے بغیر بڑھ جاتا ہے۔ افیڈرین کے زیادہ استعمال سے عضلہ قلب پر مضعف اثر پڑتا ہے۔ تنفس کی چھوٹی نالیاں پھیل جاتی ہیں اور ادرار بول زیادہ ہو جاتا ہے۔ طحال واضح طور پر سکڑ جاتی ہے۔ افیڈرین کے استعمال سے عضلات تھک جاتے ہیں۔ اس کا چار فیصدی محلول آنکھ میں ڈالنے سے 25 منٹ میں پتلی پھیل کر کئی گھنٹوں تک اسی حالت میں رہتی ہے۔

سوم کلپا کو سفوف، جوہر مؤثرہ، عصارہ (ایکسٹریکٹ) جوشاندہ، ٹنکچر اور شربت کی صورت میں استعمال کرتے ہیں۔ مقدار خوراک سفوف آدھا گرام سے دو گرام تک، جوہر مؤثرہ نصف رتی، عصارہ ایک سے دو رتی اور شربت 20 گرام تک استعمال کرتے ہیں۔

دمہ: یہ دمہ کو روکنے اور مرض دور کرنے میں بہت مفید ہے۔ مرض کے دورہ میں ایک ایک گھنٹہ کے بعد دو تین خوراکیں نہ صرف تنگی تنفس بلکہ دورہ کو بھی دور کر دیتی ہیں۔ جن مریضوں کو یہ مرض رات کے وقت شدت اختیار کر کے سونے نہیں دیتا۔ انہیں اسی کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے اور وہ آرام کی نیند سوتے ہیں۔

وجع المفاصل: اس مرض میں خواہ جوڑوں میں درد ہو یا اعصاب وعضلات میں، یہ ہر صورت میں مفید ہے۔ سرعت نبض، تیزیٔ تنفس اور حرارت کو اعتدال پر لے آتی ہے۔ آٹھ دس دن میں جوڑوں کا ورم، سوزش اور بخار رفع ہو جاتا ہے۔

سوءِ ہضم: جگر کی خرابی اور تولید صفرا میں کمی سے ہو تو بالخصوص مفید ہوتی ہے۔

استسقاء: وبائی نمونیہ اور خناق میں سوم کلپا کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

عصارہ (ایکسٹریکٹ): ایک کلو بوٹی کو کوٹ کر رات کو آٹھ کلو پانی میں بھگوئیں۔ صبح ہلکی آگ پر اس قدر پکائیں کہ پانی ایک چوتھائی رہ جائے اور اسے اچھی طرح مل کر کپڑے سے چھان کر بعد ازاں بھاپ پر پکائیں۔ جب خوب گاڑھی ہو جائے، اتار کر سرد کر لیں۔

اس کی مقدار خوراک ایک رتی سے دو رتی تک ہے۔

صبغہ (ٹنکچر): دس فیصدی سفوف نوے فیصدی الکوحل میں بھگوئیں، حسب معمول کپڑے میں چھان کر اس قدر پانی ملائیں کہ الکوحل کا تناسب 45 فیصدی رہ جائے۔

Contents

جوشاندہ: سوم کلپا تین گرام کو نصف کلو پانی میں اس قدر پکائیں کہ نصف رہ جائے، یہ ایک خوراک ہے۔

شربت: 50 گرام سوم کلپا کا جوشاندہ بنائیں اور اس میں 750 گرام کھانڈ ڈال کر قوام کریں۔ صبح و شام 20-20 گرام کھائیں۔

عام طبیب سوال کریں گے کہ کس طریق سے یہ دوا استعمال کرنی چاہئے۔ تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ دمہ اور وجع المفاصل میں بہترین طریقہ شربت یا جوشاندہ کا ہے البتہ کالی کھانسی میں سفوف استعمال کریں۔ افیڈرین قلب کو ضعیف کرتی ہے۔ البتہ سیوڑو افیڈرین قلب کے عضلات کو تقویت دیتی ہے۔ یہ دونوں کام سوم کلپا کے اجزائے مؤثرہ ہیں۔ سوڈو افیڈرین سوم کلپا میں زیادہ ہوتی ہے۔ سوم کلپا کا جوشاندہ، شربت اور سفوف زیادہ مفید ہوتا ہے۔

ایک بات ذہن میں رہے کہ سوم کلپا عظم طحال کے لئے بھی استعمال کی جاسکتی ہے مگر اس کا ابھی تک تجربہ نہیں کیا گیا ہے۔

سوم کلپا کے متعلق جلیل القدر اطباء کے تجربات

(شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشی کے تجربات)

سوم کلپا میں ضیق النفس میں استعمال کرتا ہوں اور اسے اکثر مفید پایا۔ سفوف، لعوق، عصارہ اور شربت میں استعمال کی۔ بہترین اور مفید صورت شربت کی ہے۔

سوم کلپا 50 گرام کو جوکوب کر کے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر 750 گرام کھانڈ میں قوام کریں۔ صبح و شام 20-20 گرام شربت استعمال کریں۔

ضیق النفس کی صورت میں یہ شربت 20 گرام استعمال کرانا فائدہ مند ہے۔

ضیق النفس میں سوم کلپا کے شربت کے ساتھ خمیرہ ابریشم اور جوشاندہ ابریشم میں سوم کلپا کا اضافہ کر کے استعمال کرانے سے مریضوں کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

کالی کھانسی میں سوم کلپا کا شربت مفید ہے۔

حکیم جلیل احمد مرحوم (سابق پرنسپل طبیہ کالج) لاہور کے تجربات

میں نے سوم کلپا کو ضیق النفس کے لئے مندرجہ ذیل تراکیب کے ساتھ استعمال کرایا اور مفید پایا:

1- سوم کلپا 100 گرام رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح کو جوش دے کر مل چھان کر چینی سفید 750 گرام ملا کر پکائیں۔ جب شربت کے قوام پر آ جائے تو اتار کر محفوظ رکھیں اور بوقت ضرورت اس میں سے 20 گرام شربت نیم گرم پانی کے ساتھ ملا کر پلائیں۔

2- سوم کلپا حسب ضرورت باریک کوٹ چھان کر رکھیں اور بوقت ضرورت یہ سفوف تین رتی کشتہ مرجان ایک رتی ملا کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

دونوں ترکیبیں ضیق النفس کے دورہ میں سکون پیدا کرتی ہیں۔ دورہ کی شدت کی صورت میں حسب ضرورت مناسب افاقہ کے بعد دوسری خوراک بھی استعمال کرائی جاسکتی ہے۔

حکیم عبداللطیف خاں شادائی کے تجربات

سوم کلپا کے متعلق میرے تجربات حسب ذیل ہیں:

افیڈرین (سوا کلپار الکلائیڈ) کے استعمال سے ضیق النفس کا دورہ فوری طور پر رفع ہو جاتا ہے لیکن یہ صرف رفع کے طور پر مرض کا دورہ بار بار شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے قلب اور پھیپھڑوں کی قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے اور خود مریض کی عام صحت خراب ہو جاتی ہے، اس کے استعمال کی بہترین صورت شربت سوم کلپا ہے۔ شربت کا بہترین نسخہ شفاء الملک صاحب کا مجوزہ ہے۔ اس کے استعمال سے پندرہ سے تیس منٹ کے اندر اندر تشنج رفع ہو کر تنگی تنفس سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ محرک قلب اور مدر بول ہے۔ فساد خون بڑھ جاتا ہے۔ تکلیف دہ کھانسی میں بھی یہ شربت مفید ہے۔ مخرج بلغم ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال سے اختلاج پیدا ہو جاتا ہے۔ جلد کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں میں سنسناہٹ ہو جاتی ہے اور سن ہو جاتے ہیں۔ بھوک کم ہو جاتی ہے۔ (زبدۃ الحکماء حکیم آفتاب احمد قریشی، ایم اے)

ویدا ایس واسد یوسری نگر کے تجربات

اس کا کھپ کی قسم کا ایک سے ڈیڑھ فٹ ایک اونچا جھاڑ دار پودا ہوتا ہے جس کی شاخیں عموماً جڑ سے نکلتی ہیں جو ½ سے ½ انچ سے زیادہ موٹی نہیں ہوتیں شاخوں کی رنگت سبز اور ان پر باریک باریک لکیریں بھی ہوتی ہیں۔ چونکہ شاخوں پر تھوڑے تھوڑے فاصلوں پر گرہیں بھی ہوتی ہیں۔ لکیروں اور گرہوں کے لحاظ سے اس کی شاخوں کی شکل جوڑ توڑ یعنی تر ونک بوٹی سے ملتی جلتی ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ تر ونک بوٹی کی شاخیں اندر سے کھوکھلی ہوتی ہیں اور سوم کی شاخوں کے اندر سے کیلہ کی قسم کا سرخی مائل سفوف سا نکلتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سوم کا جوشاندہ بھی سرخی مائل تیار ہوتا ہے۔ اگر سوم کی شاخوں کو منہ میں چبایا جائے تو ذائقہ کسیلا معلوم ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں ڈاکٹر ورمن گنیش ڈیسائی نے اوشدھی سنگرہ بزبان مرہٹی میں لکھا ہے کہ اس پر سبز رنگ کے پھول اور رس سے بھرے ہوئے سرخ رنگ کے پھل بھی لگتے ہیں لیکن مجھے ابھی تک اس کے پھول اور ثمر دیکھنے کا موقع نہیں ملا۔

حصص مستعملہ: جڑ اور شاخیں۔

افعال و منافع: رسائن، مشتہی، مدر بول، ملین، کاسر ریاح، محرک کبد، مقوی معدہ، دافع وجع المفاصل اور ضیق النفس، کالی کھانسی، ورم جگر اور یرقان وغیرہ کے لئے بے حد مفید ہے۔

مقدار خوراک: چار سے چھ رتی تک سفوف، جوشاندہ 25 گرام تک، عصارہ یعنی ایکسٹریکٹ ایک سے دو رتی،

Contents

جوہر مؤثرہ ½ سے ½ رتی تک۔

جوشاندہ کی ترکیب: 15 گرام بوٹی مذکور جوکوب کر کے سوا کلو پانی میں قلعی دار برتن میں نرم آگ پر پکائیں۔ جب نصف رہ جائے تو چھان کر بوتل میں بھر لیں اور دن رات میں تین چار مرتبہ 25 گرام مریض کو پلائیں۔

عصارہ یعنی ایکسٹریکٹ کی ترکیب: ایک کلو بوٹی کو جوکوب کر کے رات کو آٹھ کلو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح نرم آنچ پر پکائیں، جب پانی چوتھائی رہ جائے تو اچھی طرح حل کر کے کپڑے میں سے چھان لیں اور چھنے ہوئے پانی کو بھاپ پر دوبارہ پکائیں۔ جب افیون کی طرح گاڑھا ہو جائے تو سرد کر کے کسی ڈبیہ یا کسی کھلے منہ کی شیشی میں بحفاظت رکھ لیں اور بوقت ضرورت رتی دو رتی کی گولی بنا کر ہمراہ بدرقہ مناسبہ مریض کو کھلائیں۔

اس کا جوہر مؤثرہ ایفیڈرین ہائیڈروکلورائیڈ کے نام سے انگریزی دوا خانوں میں مل جاتا ہے جسے سب سے پہلے جرمنی کی مرک کمپنی مارکیٹ میں لائی تھی لیکن اب ہندوستان کی کئی کمپنیاں بھی تیار کرتی ہیں اور اس کی بنی بنائی چھوٹی بڑی ٹکیاں بھی ملتی ہیں جو ڈاکٹر عام طور سے دمہ کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں لیکن بقول ڈاکٹر کارتک چندر بوس اور کویراج ڈاکٹر جگن ناتھ سین اس کے جوہر کی بجائے اس کا سفوف زیادہ مفید اور بے ضرر ثابت ہوا ہے۔

موقع استعمال: ضیق النفس میں اس کے سفوف کی ایک خوراک صبح، ایک شام اور رات کو سوتے وقت ہمراہ شہد یا آب گرم یا کسی اور مناسب عرق کے ساتھ استعمال کرانے سے دمہ کو از حد فائدہ ہوتا ہے اور اگر دورہ کے وقت ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ سے اس کی دو تین خوراکیں استعمال کرائی جائیں تو تنگی تنفس رفع ہو کر نہ صرف دورہ ہی رفع ہو جاتا ہے بلکہ مریض کی بے چینی بھی بہت جلد رفع ہو جاتی ہے لیکن سفوف چھ رتی سے زیادہ ایک وقت میں نہ دیا جائے کیونکہ مہامہوپادھیائے کویراج ڈاکٹر جگن ناتھ صاحب سین ایم اے، ایل ایم ایس کلکتہ نے اپنی ایک چٹھی میں مجھے لکھا تھا کہ اس کی چھ رتی سے ڈیڑھ گرام تک کی خوراک دینے سے ضیق النفس میں فوری فائدہ ہوتا ہے لیکن روزانہ استعمال کرنے سے مریض گرمی محسوس کرتا ہے جس کا غالباً یہ سبب معلوم ہوتا ہے کہ مقدار خوراک چھ رتی سے زیادہ دی گئی کیونکہ مجھے آج تک کسی مریض نے یہ نہیں کہا کہ اس کے استعمال سے گرمی محسوس ہوتی ہے۔

کالی کھانسی: اکثر دیکھا گیا ہے کہ اس کے سفوف کی ایک ایک رتی کی تین چار خوراک روزانہ ہمراہ شربت بنفشہ دینے سے کالی کھانسی بہت جلد رفع ہو جاتی ہے اور میرے ایک خاص مہربان کویراج وشوا ناتھ جی، بی اے، سابق معالج شاہی ریاست جموں (کشمیر) کالی کھانسی کے لئے اس کا سفوف بانسہ ارشٹ اور کماری آسو کے ساتھ استعمال کراتے ہیں اور وہ بتاتے ہیں کہ اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

وجع المفاصل یعنی گنٹھیا کی وجہ سے جوڑوں میں درد ہو یا عضلات و اعصاب میں، اس کا جوشاندہ ہر حالت میں فائدہ کرتا ہے لیکن اسے صرف وجع المفاصل شدید میں ہی استعمال کرانا چاہئے کیونکہ مزمن حالت میں اس سے زیادہ فائدہ نہیں ہوتا لیکن شدید حالت میں دس یا بارہ دن کے استعمال سے نہ صرف ورم اور درد ہی رفع ہو جاتا ہے بلکہ اگر بخار بھی ہو تو اس کا بھی نام و نشان نہیں رہتا اور کئی بار جب شدید وجع المفاصل میں سوڈا اسیلی سلاس انٹی پائرین اور ایسپرین وغیرہ مسکن ادویات بھی کام نہیں کرتیں تو اس وقت یہ عجیب و غریب بوٹی ابر رحمت ثابت ہوتی ہے اور مذکورہ بالا ادویات کی طرح یہ دل کمزور نہیں کرتی بلکہ اس کے برخلاف دل کو تقویت پہنچاتی ہے۔ جنوری 1937ء میں ایک سولہ سالہ کشمیری لڑکا گنٹھیا کے بخار میں مبتلا ہو کر اس قدر لاچار ہو گیا کہ بدن کو چھونے سے بھی اس کی چیخیں نکلتی تھیں۔ ڈاکٹری علاج سے جب اس کی تکلیف میں کوئی کمی نہ ہوئی تو سری نگر کے ایک وید کا علاج شروع کیا لیکن ان کے علاج سے بھی افاقہ کی کوئی صورت پیدا نہ ہوئی۔ اس لئے وید صاحب نے امداد کے لئے مجھے بلوایا۔ چنانچہ پہلے تو میں نے بھی اسے مرتیونجے اور چترمکھ رس وغیرہ کی چند خوراکیں دیں لیکن ان سے بھی جب تسلی بخش فائدہ نہ ہوا تو ان کے ساتھ ہی سوم کا جوشاندہ پلانا شروع کر دیا اور اس سے وہ مریض بہت جلد تندرست ہو گیا۔

بدہضمی و کمی اشتہاء: اس کا سفوف و جوشاندہ اس بدہضمی میں خاص کر مفید ہوتا ہے جس کا سبب جگر کے فعل کی خرابی اور کمی تولید صفرا ہو کیونکہ اس کے استعمال سے جگر کا فعل درست ہو کر صفرا کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے کھانا اچھی طرح ہضم ہو کر کمی اشتہاء اور بدہضمی کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

یرقان و ورم جگر: چونکہ اس کے استعمال سے صفرا رقیق ہو کر جگر سے اچھی طرح خارج ہونے لگتا ہے اس لئے اس کے چند روزہ استعمال کے بعد نہ صرف صفرا خون میں ملنا بند ہو جاتا ہے بلکہ پہلے کا جمع شدہ صفرا بھی خوراک کے ساتھ مل کر براہ پاخانہ خارج ہو جاتا ہے۔ اس لئے یرقان رفع ہو کر ورم و صلابت جگر میں بھی کمی ہو جاتی ہے لیکن یرقان اور ورم جگر میں جیسا فائدہ تازہ رس کے استعمال کرنے سے ہوتا ہے ویسا فائدہ جوشاندہ اور سفوف سے نہیں ہوتا۔

دائمی قبض: اگرچہ یہ بوٹی بالخاصہ قبض کشا اور مسہل تو نہیں ہے لیکن جن کو جگر کی خرابی سے ہمیشہ قبض رہتی ہو ان کا قبض اس کے استعمال سے ضرور رفع ہو جاتا ہے۔

رسائن: تبت کے لاما یعنی بدھ یوگی اسے ویدوں میں بیان کردہ رسائن کی طرح ہی استعمال کرتے ہیں اور وہ اسے بطور رسائن (تمام امراض اور بڑھاپے کو رفع کرنے والی) مانتے ہیں۔ اس کے علاوہ 1933ء میں ہردوار سے کویراج دیویندر ناتھ بی اے، سابق انچارج فری آیورویدک اوشدھالیہ نابھ سٹیٹ میرے پاس رہ کر اس بوٹی کا تازہ رس استعمال کرنے کے خیال سے تشریف لائے تھے۔ چونکہ یہ بوٹی خاص کر سری نگر یا اس کے گرد و نواح میں پیدا نہیں ہوتی اس لئے میں نے یہاں سے 80 میل دور (جہاں یہ بوٹی پیدا ہوتی ہے)، ان کو اپنے ایک واقف کار کے پاس بھیج دیا لیکن سردی زیادہ ہونے کی وجہ سے وہاں ٹھہر کر اسے استعمال نہ کر سکے اور اس کے کچھ تازہ پودے اکھیڑ کر اپنے ہمراہ سری نگر لے آئے اور یہاں ٹھہر کر اسے وہ کچھ دن گھوٹ کر پیتے رہے اور دوران استعمال میں وہ بتلاتے تھے کہ جسم میں ایک قسم کی چستی اور دماغ میں سرور سا معلوم ہوتا تھا اور کام کرنے سے تکان محسوس نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں وہ کئی سال سے دن رات میں صرف ایک وقت کھانا کھاتے تھے۔ کیونکہ دونوں وقت کھانا کھانے سے ان کا ہاضمہ خراب ہو کر نیند میں کمی آ جاتی تھی لیکن جب سے انہوں نے یہ بوٹی استعمال کی ہے تب سے وہ برابر دونوں وقت کھانا کھاتے ہیں اور اب ان کو کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔

Contents

سوم کلپ کے آزمودہ مرکبات

شربت سوم مرکب: سوم کلپ 50 گرام، پوست بیخ بانسہ 50 گرام، ثمر کٹائی خورد 50 گرام۔ ہر سہ کو تین کلو پانی میں ڈال کر اس میں ڈیڑھ کلو چینی ملا کر شربت تیار کر لیں۔

خوراک: جوان آدمی کے لئے 10 گرام سے 30 گرام تک اور شیر خوار بچوں کے لئے دو سے چار گرام تک۔

فوائد: کھانسی، دمہ، زکام اور گلے کی خراش کے لئے مفید ہے، نمونیہ میں اخراج بلغم کے لئے شربت دیا جا سکتا ہے۔

سوم وٹی: عصارہ یعنی ایکسٹریکٹ سوم دس گرام، عصارہ پوست ہلیلہ دس گرام، بانسہ کھار 6 گرام، قسط تلخ دس گرام، مویز منقی 20 گرام۔

سب کو اچھی طرح کوٹ کر حبوب نخودی بنا لیں۔ ایک گولی دن میں تین بار ہمراہ عرق چرچٹہ مرکب۔

فوائد: دمہ اور تشنجی کھانسی کے لئے یہ گولیاں از حد مفید ہیں۔

مطبوخ سوم: سوم کلپا 25 گرام، ارجن چھال 50 گرام۔ جوکوب کر کے دو کلو پانی میں ڈال کر نرم آنچ پر پکائیں۔ جب نصف رہ جائے تو چھان کر بوتل میں بھر لیں۔

خوراک: 15 گرام دن میں تین چار مرتبہ پلائیں۔

فوائد: شدید کھانسی اور دمہ کے ساتھ جب بوجہ ضعف قلب (دل) بھی ڈوبتا ہو یا دھڑکن زیادہ ہوتی ہو تو ایسے وقت اس مطبوخ سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ بے حد نفع ہوگا۔

سفوف جوہر سوم مرکب: ایفیڈرین ہائیڈروکلورائیڈ ایک حصہ، کیلشیم لیکٹیٹ تیس حصہ۔ دونوں کو کھرل کر لیں۔

خوراک: ایک گرام ہمراہ آب تازہ۔

فوائد: یہ مرکب دمہ کا دورہ روکنے کے لئے از حد مفید ہے اور کھانسی کو بھی فائدہ دیتا ہے۔

2- ایفیڈرین ہائیڈروکلورائیڈ ایک گرین، کھانڈ 20 گرین۔ دونوں کو کھرل کر کے آٹھ پڑیاں بنا لیں اور کالی کھانسی کے لئے روزانہ رات کو ایک پڑیہ پانی کے ساتھ کھلائیں اور دن میں سیرپ ٹولو وائنم اپی کاک، ٹنکچر ہائیوسائمیس، ٹنکچر بیلاڈونا وغیرہ کا مرکب بچہ کی عمر کے مطابق پلائیں۔ اس سے آٹھ دن میں کالی کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔

نوٹ: مذکورہ بالا جوہر سوم کلپا کے دونوں نسخوں کے متعلق میرا ذاتی تجربہ نہیں ہے بلکہ یہ نسخہ جات ایک گجراتی کتاب موسومہ "جنگل کی جڑی بوٹی" سے ماخوذ ہیں۔

نسخہ عرق چرچٹہ مرکب: چرچٹہ پنچانگ ایک کلو، مویز منقی نصف کلو۔ دونوں کو دس بارہ کلو پانی میں رات کو بھگو دیں اور صبح کو آٹھ بوتل عرق کشید کریں۔

خوراک: 50 گرام سوم وٹی کے ساتھ پلائیں۔

نکتہ: کشمیر کی سوم دوسرے علاقوں کی سوم سے زیادہ مفید ہے۔

سوم کلپ کے سائنٹفک مجربات

جوشاندہ دمہ: 12 گرام سوکلپا کے سفوف کو 500 گرام پانی میں جوش دیں، جب ¼ رہ جائے تو دن میں تین بار ہر چھ گھنٹہ بعد 12 سے 25 گرام پانی پلائیں۔ دمہ کے علاوہ کھانسی و کالی کھانسی میں مفید ہے۔ اگر بچوں کو کالی کھانسی ہے تو یہ جوشاندہ ایک چمچہ چھوٹا دن میں تین بار دیں۔ اگر 3 گرام ملیٹھی چھیل کر جوشاندہ میں ڈال لیں تو زیادہ بہتر رہے گا۔

دیگر: پھول بانسہ، تالیس پتر، ملیٹھی چھلی ہوئی، سوم کلپا پشکرمول برابر لے کر باریک سفوف بنا کر کپڑ چھان کر لیں۔ دو گرام سفوف ہمراہ تازہ پانی دیں۔ دورہ کے وقت دینے سے دمہ رک جاتا ہے۔

سونٹھ۔ زنجبیل

مختلف نام: ہندی سونٹھ۔ اردو سونٹھ۔ عربی زنجبیل۔ سنسکرت شونٹھی۔ مراٹھی سنڈھی۔ گجراتی سنٹھ۔ بنگالی شنٹھ۔ سندھی اور پنجابی سنڈھ۔ تیلگو سونٹھی۔ تامل شلورو۔ فارسی زنجبیل۔ لاطینی زنجی بار آفیسنل (Zangiber offcinale) اور انگریزی میں ڈرائی جنجر روٹ (Dry Ginger Root) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: سونٹھ، ہندوستان میں مدراس، مدناپور، سورت، ٹراونکور، کماؤں (یوپی) اور کوچین میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ پڑوسی ممالک میں بھی متعدد مقامات پر پیدا ہوتی ہے۔

شناخت: سونٹھ، ادرک کی خشک کی ہوئی صورت ہے اس لئے گیلی سونٹھ کو ادرک اور خشک ادرک کو سونٹھ کہتے ہیں۔ ادرک کو رگڑ رگڑ کر چھلکا دور کر کے سکھا لیتے ہیں اور ٹاٹ میں رگڑ کر صاف کر لیتے ہیں تو سونٹھ تیار ہو جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی جڑ ہے جو زمین میں ہوتی ہے۔ شقاقل کی طرح پتے لمبے اور باریک، پھول اور پھل نہیں لگتے۔ اس کا تنا دو تین فٹ اونچا گنے کی طرح ہوتا ہے اور ان ہی جیسی لمبی لمبی پتیاں لگتی ہیں۔ ادرک (گیلی سونٹھ) کے لئے اسی کتاب کے شروع میں دیکھیں۔ اس میں اس کا بالتفصیل بیان درج ہے۔ اسے

Contents

ملک بک ڈپو، چوک اردو بازار، لاہور سے منگوا سکتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک سے تین فیصد تک ہلکا فراری تیل پایا جاتا ہے۔

مزاج: درجہ دوم میں گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: ہاضم، کاسر ریاح اور مردانہ طاقت کے لئے مفید ہے۔اس کو اکثر امراض معدہ میں استعمال کرتے ہیں۔ بلغمی مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔ سنگرہنی کے لئے بھی سونٹھ فائدہ دیتی ہے۔اس سلسلہ میں نیم گرم سونٹھ کو خالص گھی میں بھون کر (اس حد تک بھونا جائے کہ لال ہو جائے، جل نہ جائے)، لسی (چھاچھ) کے ساتھ دن میں دو سے تین بار کھلانا فائدہ دیتا ہے۔ بیرونی طور پر دھڑ کے مارے جانے کی صورت میں دیگر ادویات کے ساتھ تیل میں ملا کر مالش کرتے ہیں۔ سونٹھ بھونی ہوئی 12 گرام، نمک کھانے والا 3 گرام۔ باریک پیس کر منجن کی صورت میں دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی ترشی دور ہو جاتی ہے۔

سونٹھ کے آسان و آزمودہ مجربات

درد شقیقہ: سونٹھ کو پانی میں گھس کر ماتھے پر لیپ کرنے سے درد شقیقہ (آدھے سر کا درد) ہو جاتا ہے۔

پیٹ کی گیس: سونٹھ 12 گرام، دانہ الائچی خورد 24 گرام، دارچینی 9 گرام، لونگ 6 گرام، زیرہ سیاہ 3 گرام۔ سب کو علیحدہ علیحدہ کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک ایک سے دو گرام عرق سونف یا پانی سے کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد دیں۔ معدہ کی کمزوری، پیٹ کی گیس ہچکی، قے، متلی اور بدہضمی کے دستوں کے لئے مفید ہے۔

ہنگو اشٹک چورن (اشٹا نگ ہردے): سونٹھ، مرچ سیاہ، مگھاں، اجوائن دیسی، زیرہ سیاہ، نمک سیندھا، زیرہ سفید، ہینگ بریاں سب برابر وزن کوٹ کر چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک 2 سے 3 گرام ہمراہ پانی دن میں دو سے تین بار دیں۔

بھوک نہ لگنا: سفوف سونٹھ ایک گرام تھوڑے سے گڑ میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد کچھ دن استعمال کرنے سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔

بدہضمی: سونٹھ 50 گرام، کالا نمک 12 گرام، سفوف بنالیں اور تین بار لیموں کے رس میں تر وخشک کریں۔ ایک گرام کی مقدار میں کھانا کھانے کے بعد پانی سے دیں۔

دماغی کمزوری: سفوف سونٹھ 50 گرام، شہد خالص 100 گرام ملا کر رکھ لیں اور 3 گرام صبح اور 3 گرام شام استعمال کریں۔ کمر درد، دماغی کمزوری اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔

سردی لگنا: سونٹھ 20 گرام، گڑ 100 گرام، سونٹھ کو پیس کر گڑ میں ملا کر رکھ لیں اور 5-5 گرام استعمال کریں۔ سردی کے موسم میں سردی اور سردی کی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

درد معدہ: سفوف سونٹھ 6 گرام، سفوف نوشادر 8 گرام، سوڈا بائیکارب 8 گرام، سب کو ملالیں، 3-3 گرام صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کریں۔

سفوف نمک سلیمانی: سونٹھ، سونف، اجوائن دیسی، کالی مرچ، پپلی، پودینہ خشک، سہاگہ خام، نمک سونچل، نمک خوردنی ہر ایک 25-25 گرام، دارچینی 12 گرام، نوشادر 50 گرام۔ سب کو کھرل کر کے سفوف بنالیں۔ ½ سے ایک گرام بعد از غذا پانی سے دیں۔

حب کبد نوشادری: سونٹھ، نوشادر، نمک خوردنی، نمک سیاہ، سہاگہ بریاں، نمک لاہوری، نرکچور، ہرڑ کابلی، ہرڑ سیاہ، باؤ بڑنگ، مرچ سیاہ۔ ہر ایک برابر وزن۔ ان سب ادویات کو کوٹ چھان لیں اور عرق گلاب سے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ دو سے چار گولیاں کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی کے ساتھ دیں۔ غذا کو ہضم کرتی ہے قبض دور کرتی ہے۔ جگر بڑھ جائے یا سخت ہو جائے تو اس کے لئے بھی مفید ہے۔

ہچکی: سونٹھ 2 گرام، کالی مرچ 5 دانہ۔ ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر چینی ملا کر دن میں دو بار پلائیں۔ ہچکی کے لئے آزمودہ علاج ہے۔

پیچش: سونٹھ 100 گرام، سونف 100 گرام، ہرڑ کالی 25 گرام، چینی سفید 150 گرام۔ تمام ادویات کو پیس کر سفوف بنالیں۔ تین تین گرام صبح، دوپہر اور شام چھاچھ (توڑ آب دہی) یا تازہ پانی سے دیں۔ ہر قسم کی پیچش کے لئے مفید ہے۔ چند خوراکوں سے ہی خون و آؤں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

سونف

مختلف نام: مشہور نام سونف، بادیان- ہندی سونف- بنگالی موری پالن موری- فارسی رازیانہ، بادیان- عربی رازیانج- مرہٹی شوپھا، بڑی شوپھا- گجراتی دریاری- تامل شومبو- سنسکرت دھولیکا- انگریزی فینل فروٹ (Fennel Fruit) لاطینی فینی کیولائی فرکٹس (Feonicoli Fructus)۔

شناخت: یہ زردی مائل مشہور بیج ہیں۔ جن پر پانچ خطوط یا رگیں ہوتی ہیں اور بالائی طرف چھوٹی سی ٹوپی ہوتی ہے جس میں دو ریشے ہوتے ہیں۔ بو خاص قسم کی پسندیدہ اور مزہ شیریں ہوتا ہے۔ اس کا پودا گز بھر اونچا ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں

Contents

سبز سبز لمبی اور درمیان میں سے مجوف ہوتی ہیں۔ ان پر چھتری کی طرح سر پر زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول ہوتے ہیں اور وہاں پر بیج پیدا ہوتے ہیں۔ سونف میں ایک لطیف روغن چار سے پانچ فیصدی تک ہوتا ہے۔ اس میں انیتھول [illegible] نامی جزو ہوتا ہے اور فینکون نامی عنصر پایا جاتا ہے۔

فوائد: معدہ کے اخلاط فاسدہ اور غلیظ کو خارج کرتی ہے، تبخیر معدہ کو مفید ہے، دست بند کرتی ہے۔ یہ ڈاکٹری [illegible] میں بھی استعمال ہوتی ہے۔ چنانچہ برٹش فارما کوپیا 1932ء میں اس کا ذکر موجود ہے۔ ڈاکٹر اس کا روغن اور عرق [illegible] استعمال کرتے ہیں۔ روغن سونف وعرق سونف مختلف ادویات میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

سونف کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

اس کا مزاج گرم پہلے درجہ میں اور خشک دوسرے درجہ میں ہے۔ خوراک چھ ماشہ سے نو ماشہ تک استعمال کی جا سکتی ہے۔

کمزوری دماغ: سونف کو کوٹ کر چھیل لیں اور برابر کھانڈ ملا لیں۔ رات کو نو ماشہ سے ایک تولہ کی مقدار میں [illegible] یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ چند روز میں دماغ طاقتور ہو جاتا ہے۔ قبض کو دور کر کے معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ نیز کمزوری نظر کے لئے بھی مفید ہے۔

نزلہ وزکام: سونف 9 ماشہ کو کوٹ کر ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ تین گھنٹہ بعد آگ پر جوش دیں۔ پھر چھان کر نیم گرم پلائیں۔ نزلہ وزکام کے لئے عجیب چیز ہے۔

بہرہ پن: سونف چھ ماشہ کو ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر جب دس تولہ رہ جائے تو اس میں گھی گائے ایک تولہ، دیسی کھانڈ کی مصری ایک تولہ ملا کر صبح وشام پلائیں۔ بہرہ پن کے لئے مفید ہے۔

کمزوریٔ نظر: سونف کو نرم نرم چوٹ سے کوٹ لیں۔ جب چھلکا اتر جائے، رات کو اس میں سے 9 ماشہ روزانہ بوقت صبح ایک پاؤ دودھ نیم گرم کے ساتھ کھائیں۔ تقویت بصر کے لئے اس قدر مفید ہے کہ نظر چیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

لکنت: سونف چھ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر جب تین چھٹانک رہ جائے تو مصری ایک تولہ، گائے کا دودھ ایک پاؤ ملا کر پلائیں۔ اس طرح دونوں وقت استعمال کرائیں۔ سونف کو منہ میں ڈال کر اس کا رس چوستے رہنے سے بھی یہی فائدہ ہوتا ہے۔

قبض: سونف پانچ تولہ کو گل قند بیس تولہ میں ملا دیں اور اس میں سے صبح وشام پانچ پانچ تولہ خوب چبا کر کھایا کریں۔ تمام امراض معدہ اور دائمی قبض کے لئے مفید ہے۔

دست: سونف نیم بریاں کر کے ہم وزن مصری ملا کر رکھیں۔ اس میں سے چار ماشہ دوا دن میں تین بار گائے کی چھاچھ سے دیں، فوراً دست بند ہو جائیں گے۔ خاص طور پر پرانے دستوں کو آرام ملے گا۔

دمہ وکھانسی: سونف پانچ تولہ کو کسی مٹی کے کوزہ میں ڈال کر اوپر سے دودھ آک اتنا ڈالیں کہ سونف تر ہو جائے، پھر سایہ میں خشک کر کے اسی کوزہ میں بند کر کے گل حکمت کر کے خشک کر کے دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اگر سفیدی مائل خاک کی مانند تیار ہو جائے تو بہتر ورنہ دوبارہ اسی طرح آگ دیں اور باریک پیس کر شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔ خوراک آدھی رتی سے ایک رتی۔ اگر مریض کو بلغمی کھانسی یا دمہ ہو تو چینی میں رکھ کر دیں، ورنہ ملائی میں دیں۔ آٹھ دن کے استعمال سے کھانسی اور دمہ کو حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوتا ہے کہ مریض حیران رہ جاتا ہے۔

دوائے پیچش: سونف ایک تولہ، اناردانہ ایک تولہ، ہڑ کالی ایک تولہ۔ سب کو علیحدہ علیحدہ پیس کر سفوف بنائیں۔ خوراک چھ چھ ماشہ صبح وشام ہمراہ لعاب بی دانہ یا صرف پانی کے ساتھ استعمال کریں اگر زیادہ تکلیف ہو تو دن میں تین بار دے سکتے ہیں۔ پرانی سے پرانی پیچش کے لئے مفید ہے اور کئی بار کا آزمودہ ہے۔

دیگر: سونف کے مغز پانچ تولہ، بیل گری پانچ تولہ، مصری دس تولہ، باریک کر کے سفوف بنائیں اور تازہ پانی کے ساتھ بقدر چھ ماشہ کھلائیں۔ ہر قسم کی پیچش خصوصاً خونی پیچش کے لئے مفید ہے۔

متلی وقے: سونف 9 ماشہ، پودینہ تین ماشہ، گل قند دو تولہ، پانی آدھ پاؤ میں جوش دے کر نصف رہنے پر مل چھان کر پلائیں، متلی اور قے کے لئے مفید ہے۔

بندش ایام: سونف ایک تولہ، گڑ ایک تولہ، ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں۔ نصف رہنے پر چھان کر پلائیں اور گرم کپڑا اوڑھا کر مریضہ کو سلائیں۔ ایام کے دنوں میں اس کی دو تین خوراکیں بندش ایام کو فوراً آرام کر دیتی ہیں۔

سویا

مختلف نام: عام نام سویا۔ ہندی سویا۔ بنگالی شلنا، شونوا، سووا۔ گجراتی سووا۔ کشمیری سوئی۔ اردو سویا۔ عربی شبت۔ سنسکرت شت پشپا۔ لاطینی (Anthi Fructus) اور انگریزی میں (Fenel Seed) کہتے ہیں۔

نوٹ: بہت سے یونانی اطباء انیسوں اور سوئے کو ایک ہی تصور کرتے تھے۔ بعد میں ان میں تفریق کی گئی۔

شناخت: اسکا پودا سونف کے پودے کی طرح چھتر دار مخصوص خوشبو والا اور لگ بھگ ایک گز اونچا ہوتا ہے۔ پتے سونف (بادیان) کے مشابہ اور پھول گچھے دار زرد دار سفید ہوتے ہیں۔ ان پھولوں میں تخم ہوتے ہیں جو تخم شبت کے نام سے موسوم کئے جاتے ہیں اور زیادہ تر تخموں کا ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

سوئے کی بوٹی یعنی تازہ سوئے کے پودے سے کم فائدہ اٹھایا جاتا ہے اور اسے عموماً صرف بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ حالانکہ اپنے منافع میں یہ عجیب الاثر ہے۔ تخم کے بیان سے قبل جن کا بیان عام کتابوں میں مل جاتا ہے۔ میں بوٹی کے

Contents

متعلق کچھ اظہار خیال کروں گا اور یہی اصل مقصد ہے۔

مقام پیدائش: ہندوستان، وسطی و جنوبی یورپ۔

مزاج: گرم خشک درجہ دوم، بعض کے نزدیک گرم خشک درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: 10 سے 15 گرام تک۔

فوائد: اس کے پتے کاسر ریاح، مفتت سدد، ہاضم، دافع پیچش، سردی کے دردوں کو مفید، خشک کھانسی دور کرنے، گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑنے اور آنتوں کی ریاح کو خارج کرنے کے لئے ہیں۔ مسکن درد اور محلل اورام ہیں۔ یونانی اطباء سونے (نیند) کے لئے اس کی ٹوپی بنا کر مریض کے سر پر رکھتے تھے۔ اگر سوئے کے پتوں کو روغن کنجد میں بھجیا کر پھوڑوں کو باندھیں تو ان کے دردوں کو کم کرتا، پکاتا اور مادے کو خارج کرتا ہے۔ یہ مدر بول اور مدر ایام بھی ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے۔ اگر گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جائے تو اس کو جلدی ہضم کر دیتا ہے۔ ذیابیطس شکری کے لئے مفید ہے۔

ایک مریض آٹھ نو ماہ سے ذیابیطس شکری میں مبتلا تھا۔ اُس کے پاؤں کی انگلی پر زخم ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے آپریشن کر کے انگلی کاٹ دی، تین ماہ سے زائد عرصہ تک پاؤں کے زخم کا ڈاکٹری علاج ہوتا رہا، کوئی فائدہ نہ ہوا اور زخم مندمل نہ ہو سکا۔ اسی دوران میں ایک بابا سنیاسی تشریف لائے۔ انہوں نے فرمایا کہ آپ تازہ سوئے کا رس نکال کر 50 گرام صبح اور 50 گرام شام استعمال کریں۔ آپ کی شکر بالکل ٹھیک ہو جائے گی۔ اُس نے ایک ہفتہ استعمال کی مدت بتائی تھی، مریض نے یہ رس گیارہ دن پیا اور آپ کو حیرت ہو گی کہ تیسرے ہی دن شکر پیشاب میں بہت کم ہو گئی اور اب وہ بالکل ٹھیک ہے۔ جراحی کے علاج اور سوئے کے استعمال سے زخم مندمل ہو چکا ہے۔ مریض نے دو تین بار چینی بھی کھائی ہے، چاول بھی استعمال کئے ہیں۔ مگر شکر کا تناسب ''طبعی حالت میں رہا ہے''۔ سوئے میں تریاقیت بھی پائی جاتی ہے۔ ضعف معدہ، ہچکی، جگر و طحال کو مفید ہے۔ قولنج کا مانع اور فساد غذا کا دافع ہے۔ اگر کان میں ورم اور درد ہو تو اس کے پانی کو تیل میں خشک کر کے وہ تیل کان میں ڈالا جائے تو بہت مفید ہے۔

سوئے کے بیج (تخم شبت)

شناخت: یہ چھوٹے چھوٹے چپٹے بیضوی $\frac{1}{6}$ انچ لمبے اور $\frac{1}{8}$ سے $\frac{1}{12}$ انچ چوڑے بیج ہوتے ہیں۔ ان کا کنارہ جھلی کی مانند پتلا اور بیج دو حصوں پر منقسم ہوتا ہے اور ہر حصہ پر خطوط ہوتے ہیں۔ رنگ بھورا، بو اور ذائقہ تیز لیکن خوشگوار ہوتا ہے۔ ان کی قوت دو برس تک قائم رہتی ہے۔

مزاج: گرم خشک درجہ سوم۔

فوائد: محلل ریاح، مدر بول اور ایام ہے۔ بطور جوشاندہ قے آور، شہد کے ہمراہ بواسیر اور مقعد کے امراض میں مفید ہچکی اگر امتلا کی وجہ سے ہو تو اس میں فائدہ کرتا ہے۔ قلت لبن اور مثانہ، خصیوں اور امراض رحم میں مفید ہے۔ عرب لوگ

کو دور کرتا ہے۔ زخم کو خشک کرتا ہے۔ اگر اس کے جوشاندہ سے بھپارہ لیا جائے تو زکام کے لئے مفید ہے۔ اگر ان کو پیس کر روغن کنجد کے ہمراہ تیل بنا کر استعمال کریں تو وجع المفاصل کو فائدہ دیتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اگر اس کا استعمال کیا جائے تو کھانے کو ہضم کرتا ہے اور ریاح پیدا ہونے سے بچاتا ہے۔ اس کے بیجوں کو باریک پیس کر ہم وزن کھانڈ ملا کر دودھ کے ہمراہ بچے والی عورت کو دیا جائے گا تو اس کا دودھ بڑھ جائے گا۔ زچگی کے ایام میں جوشاندہ یا خیسانده دیا جائے تو دل کے لئے مفید ہے۔ اگر کھانڈ ملا ہوا سفوف دودھ کی لسی کے ہمراہ پھانکا جائے تو پیشاب آور ہے۔ اگر ارنڈی کے تیل میں جلا کر زخموں پر چھڑکا جائے تو پرانے اور گندے زخم جلدی مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس کا عرق بچوں کے قے کے لئے بہت مفید ہے۔

مضر: گرم مزاج والوں کو اگر کافی دنوں تک اس کا استعمال کرایا جائے تو ضعف دماغ اور ضعف بصر ہو جاتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کو کمزور اور منی کو خشک کرتا ہے۔

مصلح: لیموں اور ترشیاں اور سرد مزاج والوں کے لئے شہد، لونگ اور دارچینی وغیرہ۔

مقدار خوراک: سات گرام تک۔

روغن شبت: اسے لاطینی میں (Oleum Anbathi) اور انگریزی میں (Oil of Dill) کہتے ہیں۔ شبت میں تین فیصدی اڑنے والا تیل (روغن فراری) ہوتا ہے اور اسی سے اس میں تاثیر اور خوشبو ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ روغن، پروٹین اور البیومن وغیرہ ہوتے ہیں۔ یہ روغن فراری تخم شبت سے نیز عرق نکالنے سے نکلتا ہے۔ یہ روغن روح خمر میں بخوبی حل ہو جاتا ہے۔ 160 گرام بیجوں سے 30-40 گرام روغن نکل آتا ہے۔ روغن کا رنگ ہلکا زرد، بو خوشگوار، ذائقہ تیز اور شیریں ہوتا ہے۔

فوائد: گنٹھیا کے لئے مفید ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ ہاتھ، پاؤں کے تشنج کو دور کرتا ہے۔ اس کی مالش سے تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ دردوں کو فائدہ دیتا ہے اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔

مقدار خوراک: تین بوند تک کھانے کے لئے استعمال ہو سکتا ہے۔

نوٹ: کرنل چوپڑہ اس عام مروج دیسی دوا کے متعلق اپنی کتاب گلاسری آف انڈین ڈرگز (Glossary of Indian Drugs) میں لکھتا ہے کہ سنسکرت میں اس دوا کا نام ستاپشپی (Sata Pushpi) ہے۔ اس کے پھل (تخم سویا) پیٹ سے ہوا خارج کرنے والے اور ہاضمہ کو بڑھانے والے ہوتے ہیں اور اس کا تیل پیٹ سے ہوا خارج کرنے والا ہے۔ بچوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ یہ بھارت بھر میں پایا جاتا ہے۔

2- انڈین فارماسیوٹیکل کوڈیکس .I.P.C بھارت سرکار کے سرکاری طبی گزٹ میں صفحہ 16 پر اس دوا کے متعلق درج ہے کہ اس کا اثر اس کے اندر موجود تیل پر انحصار رکھتا ہیں یہ مخرج باد اور ہاضمہ بڑھانے والا ہے۔ بچوں کے پیٹ پھولنے اور بدہضمی میں مفید ہے اور یہ بطور عرق سویا استعمال ہوتی ہے۔ بچوں کے گرائپ واٹر، گرائپ مکسچر اور گرائپ الیگزر کا بھی جزو ہے۔ (حکیم رام لبھایا، ممبر دہلی سٹیٹ آیورویدک و یونانی بورڈ)

Contents

سویا کا استعمال گھریلو ادویات میں اور آیوروید و یونانی پرانے وقتوں سے ہو رہا ہے۔ کئی ممالک میں زچہ عورت کی ہاضمہ کی قوت اور دودھ بڑھانے کے لئے اور کھانا کھانے کے بعد منہ میں خوشبو پیدا کرنے کے لئے سویا کھلانے کا رواج ہے۔ بچوں کے پیٹ درد، دست ہچکی وغیرہ میں اس کا عرق دیا جاتا ہے۔ یہ عرق ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے خاص مجربات درج ذیل ہیں:

پیٹ درد: ہاضمہ کی خرابی ہونے سے کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پیٹ درد ہوتا رہتا ہو تو کھانا کھانے [illegible] صاف رکھنے کے لئے سویا چباتے رہیں اور رات کو سونے سے پہلے بھی سویا لے لیں۔ اس طرح تھوڑے دن تک کرتے رہنے سے اپھارہ اور پیٹ کا بھاری پن و پیٹ درد دور ہو جاتا ہے اور پاخانہ بھی کھل کر آتا ہے۔

چھاتیوں کی خرابی: پرسوت کے روز سے دو تین بار پانچ پانچ گرام سویا کھلاتے رہیں۔ دودھ کا نقص بھی دور ہو گا۔ دودھ بچے کو بآسانی ہضم ہو جائے گا۔ علاوہ ازیں جن ماؤں کا دودھ کم ہوتا ہے ان کے دودھ میں بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

دودھ کی کمی: سویا کے بیج 25 گرام، چینی 25 گرام۔ دونوں کو پیس لیں اور ماں کو 6 گرام صبح اور 6 گرام شام نیم گرم دودھ سے دیں۔ اس سے عورتوں کے پستانوں میں دودھ بڑھتا ہے۔ بچہ ہونے کے بعد اس کے بیجوں کا جوشاندہ بنا کر پلانے سے بھی زچہ عورت کے دل کو طاقت ملتی ہے اور زچہ عورتوں کے لئے یہ ایک قیمتی چیز ہے۔

یونانی گرائپ واٹر: سویا آدھا کلو، کشمش آدھا کلو، پانی پانچ کلو۔ ان کا چار بوتل عرق نکالیں۔ اس میں دس گرام سوڈا بائیکارب ملائیں۔ پھر اس عرق میں سکرین ایک رتی میٹھا کرنے کے لئے ملا دیں۔
بچوں کی بدہضمی، پیچش، مروڑ، ہرے پیلے دست، کھانسی اور آنتوں وغیرہ کی تکلیف کے لئے از حد مفید ہے۔ گرائپ واٹر کی طرح ایک چھوٹا چمچہ صبح اور ایک چھوٹا چمچہ شام کو دیں۔

بچوں کا پیٹ درد: عرق سویا، عرق سونف، عرق الائچی، برابر وزن ملا کر تھوڑا تھوڑا بچے کو پلاتے رہیں۔ پیٹ درد کو آرام آ جائے گا۔

بچوں کا قولنج: سویا ایک گرام، سونف ایک گرام، دھنیا خشک ایک گرام، مویز منقیٰ دو دانے۔ سب کو پانی دس گرام میں جوش دیں اور شہد سے میٹھا کر کے چمچہ چمچہ پلائیں۔

بچوں کی ہچکی: عرق سویا دیں اور چینی سفوف بنا کر چٹاتے رہیں۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••

سویابین

مختلف نام: مشہور نام سویابین۔ ہندی سویابین، بھاٹ بان، بھاٹ۔ بنگالی گاڑی کلائی۔ دیگر ہندوستانی زبانوں میں سویابین۔ لاطینی میں سوجا بائی سپڑا (Sojabispida Mocnco) اور گلائی سائن میکس مر (Glycine Max Merr) اور انگریزی میں سویابین (Soyabean) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پودے کی اونچائی تین چار فٹ ہوتی ہے۔ پتے ذرا لمبے، اگلا حصہ نوکیلا دو سے چار انچ لمبا ہوتا ہے۔ پھول $\frac{1}{3}$ انچ روئیں والے سفید، جن سے بہت ہی اچھی بھینی بھینی خوشبو آتی ہے۔ پھلی پتوں کی جڑ سے نکلتی ہے۔ لمبی، نرم اور روئیں والی $1\frac{1}{2}$ سے 2 انچ لمبی، $\frac{1}{3}$ سے $\frac{3}{8}$ انچ چوڑی چار پانچ بیجوں سے بھری ہوتی ہے۔ پھولنے وپھلنے کا وقت نومبر میں پھول اور دسمبر میں پھلیاں لگتی ہیں۔

مقام پیدائش: کماؤں، سکم پہاڑ، ناگا پہاڑ اور ہماچل کے نزدیکی پہاڑوں میں تین ہزار فٹ سے اوپر کی جگہوں پر اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

فوائد: ماڈرن ریسرچ میں سویابین کو انسانی جسم کی حفاظت کے لئے قیمتی بتایا گیا ہے۔ یہ ایک قسم کا اناج ہوتا ہے۔ اس کا پودا مٹر کے پودے کی طرح ہوتا ہے اور اس کی پھلی و بیج بھی مٹر سے ملتے جلتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس کے بیجوں میں تیل کافی مقدار میں پایا جاتا ہے مگر مٹر کے بیجوں میں نہیں پایا جاتا ہے۔ سویابین کی کھیتی گیہوں کی طرح کی جاتی ہے۔ جہاں کپاس کی فصل زیادہ ہوتی ہے ویسی زمین میں سویابین خوب پھلتا پھولتا ہے۔
انسانی جسم کی پرورش کے لئے اُس کو بیماریوں سے بچانے کے لئے اور طاقت دینے کے لئے جن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ سب سویابین میں بھاری مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
ماہرین نے تجربات کے بعد دیکھا ہے کہ دنیا کا کوئی بھی اَن (اناج) یا ساگ طاقت دینے میں سویابین کے برابر نہیں ہے۔ جسم کی حفاظت کے لئے تین طاقت دینے والے اجزاء پروٹین، وٹامنز اور وسا کی خاص ضرورت ہوتی ہے اور یہ تینوں اجزاء سویابین میں مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں اور صرف اس ایک خوراک کا لگاتار استعمال کر کے ہم مقوی اجزاء کی کمی کی وجہ سے ہونے والے کئی امراض سے بچے رہ سکتے ہیں۔
سویابین کا لگاتار استعمال جسم کی کمزوری کے لئے بہت ہی مفید ہے، شاکاہاری لوگوں کے لئے تو سویابین دردان کے برابر ہے۔ سویابین کے تیل میں وٹامن ''اے'' اور ''بی'' کی زیادتی کی وجہ سے یہ گھی اور مکھن کے برابر ہی مفید اور فائدہ مند ہے۔

لحمیات سے بھرپور دال سویابین: ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ گوشت میں پروٹین کی نہایت عمدہ قسم پائی

جاتی ہے مگر بعض دوسری چیزوں میں اس سے بھی اچھی پروٹین موجود ہے۔ انڈے میں گوشت کے مقابلہ میں زیادہ بہتر اور اچھی قسم کی پروٹین کا ذخیرہ ہے۔ دودھ میں پائی جانے والی پروٹین بھی اتنی ہی اچھی اور عمدہ ہے۔ اس کے علاوہ بہت سی سبزیوں میں بھی پروٹین کی عمدہ قسم موجود ہے۔ ٹماٹر میں کسی قدر کم اور نہایت عمدہ قسم کی پروٹین پائی جاتی ہے لیکن دال سویابین میں اعلیٰ قسم کی ستر فیصد پروٹین پائی جاتی ہے۔ اکثر امریکی اس دال کو نہایت شوق سے کھاتے ہیں بلکہ امریکہ میں اس دال کو بغیر ہڈی کا گوشت کہہ کر پکارا جاتا ہے۔ اسی طرح روس میں سویابین کے پکوان کئی صدیوں سے روزمرہ کی خوراک کا ایک اہم جز چلے آ رہے ہیں۔

دوسری جنگ عظیم میں جب گوشت کی فراہمی مشکل ہو گئی تو یورپی خواتین نے جسمانی تندرستی اور صحت کے لئے سویابین سے کئی طرح کے لذیذ اور خوش ذائقہ کھانے تیار کرنے شروع کر دیئے۔ یہ نئے کھانے اتنے مزیدار تھے کہ رفتہ رفتہ لوگ ان کے عادی ہو گئے اور گوشت پر ان کو ترجیح دینے لگے۔

اب غور طلب بات یہ ہے کہ اگر اس مہنگائی کے دور میں گوشت کھانا چھوڑ دیا جائے تو کیا دوسری غذاؤں سے جسمانی توانائی اور مناسب نشوونما کا حصول ممکن ہے؟ جسم کو لوہا اور پروٹین مل سکے گا؟ حیاتین مہیا ہو سکیں گے؟ اگر قدرت کی پیدا کی ہوئی غذاؤں پر غور کیا جائے تو جواب یقیناً مثبت ہوگا۔ کیونکہ گوشت کے بغیر بھی جسمانی نشوونما اور صحت ممکن ہے۔ بلکہ دنیا کے ترقی یافتہ ملکوں میں ہزاروں ایسے افراد پائے جاتے ہیں جو گوشت کے قریب تک نہیں پھٹکتے ہیں مگر اس کے باوجود ان کی صحت نہایت قابل رشک ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گوشت میں جو مفید اور صحت بخش غذائی عناصر پائے جاتے ہیں وہ سبزیوں اور دالوں میں بھی پائے جاتے ہیں اور ان سب میں سے سویابین عمدہ پروٹین کا ذخیرہ رکھتے ہیں اور ان کا استعمال نسبتاً سب اشیاء سے زیادہ مفید ہے۔

جسمانی صحت اور تندرستی کے لئے بہت کم پروٹین درکار ہے بلکہ ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ ایک اونس پروٹین تندرست جسم کے لئے کافی ہے لیکن اچھی صحت یا حفاظتی تدابیر کے پیش نظر یہ مقدار دو اونس تک بڑھائی جا سکتی ہے لیکن اس سے معدہ پر غیر ضروری بوجھ پڑنے کا اندیشہ ہے۔ چونکہ جسم کی تندرستی کے لئے یہ مقدار نہایت معمولی ہے اس لئے گوشت، دودھ، انڈہ اور قیمتی اشیاء میسر نہ ہونے کی صورت میں سویابین دال استعمال کر کے پروٹین کی مطلوبہ مقدار بآسانی حاصل کی جا سکتی ہے۔ سویابین پروٹین کے حصول کے لئے ایک بہترین ذریعہ ہے۔

اکثر لوگ نہیں جانتے کہ دھاتوں کے اعتبار سے گوشت نہایت ناقص اور ادنیٰ غذا ہے، اس میں فاسفورس کے سوا اور دھاتیں بہت کم ہیں۔ لوہا گوشت میں پایا جاتا ہے۔ مگر ایسی شکل میں اس سے جسم فوری فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ اس کا صرف گیارہ فیصد حصہ جسم کی نشوونما میں صرف ہوتا ہے۔ اس کے برعکس سویابین میں موجودہ لوہا نہ صرف زود ہضم ہوتا ہے بلکہ نشوونما جسمانی کے لئے نہایت موزوں اور مناسب بھی۔

یورپی ممالک میں سویابین بہترین غذا کے طور پر مختلف پکوانوں کی صورت میں کھایا جاتا ہے اور وہ لوگ اس دال کو حیاتین کا خزانہ کہتے ہیں۔

سویابین کی غذائی اہمیت: ایشیائی ممالک کے عوام اس حقیقت سے آشنا ہیں کہ سویابین اپنی غذائیت کے لحاظ سے گوشت، دودھ، پنیر اور انڈے سے بڑھ کر ہے کہ سویابین دنیا کی قدیم ترین غذائی فصل ہے۔ صرف آج کل نہیں شروع سے ہی یہ زرمبادلہ کا سبب بنی رہی ہے۔ کم وبیش 60 سال ہوئے سویابین کو دوسری تمام غذائی فصلوں پر فوقیت حاصل رہی ہے۔ یہ تجارتی فصل بھی کہلاتی ہے۔ جنگ عظیم کے دوران سویابین بہترین غذا ثابت ہوئی اور اس نے لاکھوں نہیں کروڑوں انسانوں کی جانیں بچائیں۔

سویابین پروٹین کے حصول کا ذریعہ رہی ہے اور عوام اس کے مرہون منت ہیں۔ امریکہ میں 1864ء سے سویابین استعمال ہو رہی ہے۔ امریکہ میں سویابین کی پیداوار 288 ارب کلو سالانہ ہے۔ 1930ء میں امریکہ میں "سویابین آرگنائزیشن" قائم ہوا تھا۔ اس تنظیم کا مطلب یہ تھا کہ اس قیمتی فصل سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جائے اور صنعت و تجارت کے میدان میں آگے بڑھا جائے۔

سویابین ان تمام غذاؤں سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہے جو انسان کو اب تک معلوم ہوئی ہیں۔ ان کا استعمال معمولی غذا کو بہتر اور اچھی غذا کو بہترین بنا سکتا ہے۔ سویابین دنیا کی ان غذاؤں میں سے ہے جو پروٹین سے بھرپور ہیں۔ ان میں روغن اور پروٹین نہایت عمدہ قسم کے ہوتے ہیں اور یہ پروٹین حیوانی پروٹین (دودھ، مچھلی، انڈوں) سے بڑھ کر ہوتے ہیں۔ کیمیائی تجربوں سے اس بات کی تصدیق ہو چکی ہے کہ سویابین میں وہ اہلیت اور قوت ہے جس کی بنا پر قوت اور پائیداری نصیب ہوتی ہے۔ ترکاریوں اور سبزیوں کی دنیا میں سویابین پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ البتہ اسے گوشت کا نعم البدل ہم قرار نہیں دے سکتے، بلکہ گوشت سے بدرجہا بہتر ہے۔

دوسری غذاؤں کے مقابلے میں سویابین میں نہ صرف پروٹین زیادہ ہوتے ہیں بلکہ یہ عمدہ قسم کے ہوتے ہیں۔ درج ذیل نقشہ میں آپ ان کا موازنہ دیکھیں گے۔

پنیر اور مٹر کے مقابلہ میں	$1\frac{1}{2}$ گنا زیادہ
گوشت اور مچھلی کے مقابلہ میں	2 گنا زیادہ
انڈوں کے مقابلہ میں	3 گنا زیادہ
دودھ کے مقابلہ میں	11 گنا زیادہ

ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ دو پونڈ سویابین کے آٹے میں جو پروٹین ہوتی ہے اتنی پروٹین حاصل کرنے کے لئے ہمیں پانچ پونڈ بغیر ہڈی کا گوشت، چھ درجن انڈے، چار من دودھ، چار پونڈ پنیر درکار ہوگا۔ نشاستہ کی مقدار سویابین میں کم ہوتی ہے اور اسی لئے سویابین ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔

سویابین میں معدنیات اور حیاتین بھی موجود ہوتے ہیں، کیلشیم، لوہے اور فاسفورس کی مقدار ان میں خاص طور سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن (حیاتین) اے اور بی دونوں شامل ہوتے ہیں۔ تھوڑی مقدار میں وٹامن سی بھی موجود ہوتی ہے۔ وٹامن بی کی تعداد سبز سویابین کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سویابین کے تیل میں وٹامن اے اور ڈی کی اچھی مقدار ملتی ہے۔ اس میں وٹامن ای، ایف اور کے بھی ملتے ہیں۔ خشک سویابین میں 18 سے 22 فیصد تک چربی یا روغن کے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ اس میں پنیر اور بادام کے مقابلے میں نصف گنا روغن زیادہ ہوتا ہے۔ گوشت کے مقابلہ میں ایک گنا اور انڈوں کے مقابلہ میں دو گنا روغن ہوتا ہے۔ گیہوں کے آٹا کے مقابلہ میں سویابین میں 5 گنا روغن پایا جاتا ہے۔ سویابین میں ایسی

Contents

خصوصیات بھی موجود ہیں جو عام جسمانی نظام کو صحت مند اور برقرار رکھتی ہیں۔اس خصوصیت کو لیسی تھین کہتے ہیں۔فاسفورس اور کولین کا مجموعہ، یہی وجہ ہے کہ جب انسان کے جسم میں کوئی خلل یا خرابی پیدا ہوتی ہے تو سویابین کا استعمال کیا جاتا ہے جو کہ نہایت مفید ہے۔لیسی تھین کوئی نئی دریافت نہیں ہے۔اسے پہلے انڈے کی زردی سے حاصل کیا جاتا تھا لیکن گذشتہ چالیس سال سے اس کو سویابین سے حاصل کیا جاتا ہے۔سویابین میں پوٹاشیم اور دوسرے ایسے نمکیاتی اجزاء شامل ہوتے ہیں جو الکلی ہوتے ہیں اور ذرا اسی بنا پر اسے پرہیزی غذا تصور کیا جاتا ہے۔(حکیم بشیر حسین جعفری، ایم اے)

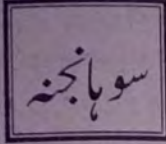
سویابین کا دودھ: 700 گرام پانی کو آگ پر ابلنے کے لئے رکھ دیا جاتا ہے۔پھر اس میں چمچ سے تھوڑا تھوڑا سویابین کا آٹا ڈالتے جاتے ہیں اور خوب ہلاتے جاتے ہیں۔جب 100 گرام آٹا اس میں مل جاتا ہے تب آٹا ڈالنا بند کر دیتے ہیں اور دس منٹ تک اسے اور ابالتے ہیں اور نیچے اتار کر چھان لیتے ہیں۔یہی سویابین کا دودھ ہے۔مغربی ممالک میں سویابین کے دودھ کا لوگ بہت ہی استعمال کرتے ہیں۔اس دودھ میں بھی گائے بھینس وغیرہ کے دودھ میں پائے جانے والے سب مقوی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

سویابین کی ترکاری: سویابین کا دنیا کے تمام ساگ سبزیوں میں ایک خاص مقام ہے۔اس کی ہری پھلیوں کے ساتھ آلو وغیرہ ملا کر خوش ذائقہ ترکاری بنائی جاتی ہے جسے بھات یا روٹی کے ساتھ کھانے سے بہت ہی مفید ثابت ہوتی ہے۔دودھ نکالنے کے بعد جو ابالا ہوا سویابین بچ رہتا ہے اس کی بھی بڑی ذائقہ دار ترکاری بنتی ہے۔

سویابین کا آٹا: سویابین کو تھوڑا بھون کر اور اس کا چھلکا اتار کر فوراً چکی میں پیس کر اس کا آٹا بنایا جاتا ہے۔اس آٹے کو گیہوں کے آٹے کے ساتھ کم مقدار میں ملا کر روٹی بنانے سے روٹی کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔نئے سویابین کے آٹے کا رنگ کچھ زردی مائل ہوتا ہے۔اس کا ذائقہ بادام کی طرح میٹھا ہوتا ہے۔اس آٹے سے گوشت، دودھ اور انڈے وغیرہ کی نہ صرف کمی سو فیصدی پوری ہوتی ہے بلکہ اس سے فائدہ بھی زیادہ ملتا ہے۔

سویابین کی دال: سویابین کو دودھ میں سکھا کر اس کی دال بنائی جاتی ہے۔یہ دال دیگر دالوں کی طرح چاول روٹی کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

سویابین کا حلوہ: سویابین کا دودھ تیار کرنے کے بعد جو ابالا ہوا سویابین بچ جاتا ہے اسے چولہے پر رکھ کر تھوڑا گھی، چینی اور پانی ڈال کر آدھا منٹ تک تل لینے کے بعد اتار لینا چاہئے۔یہ سویابین کا حلوہ ہے جو کھانے میں سوجی کے حلوے کے برابر ہی ہے لیکن اس سے زیادہ مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

سوہانجنہ

مشہور نام: سہجنہ، سوہانجنہ-گجراتی سرگو-مراٹھی منا کچا، شاک پتر-تیلگو مورنگ-بنگالی مورنگا اور لاطینی میں (Moringa Olciferalam) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت بیس فٹ تک ہوتا ہے۔تنا سیدھا چار پانچ فٹ تک جاتا ہے پھر اس کی شاخیں نکلتی ہیں۔ تنے کی چھال ملائم اور بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔سوہانجنہ کی لکڑی بہت نرم و نازک و جلد ٹوٹنے والی ہوتی ہے۔اس کی ہر شاخ پر کئی چھوٹی شاخیں لگی ہوتی ہیں۔اس کی جڑیں، پتے، پھول اور پھلیاں سب استعمال ہوتی ہیں۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

فوائد: پیٹ کے کیڑوں کے لئے از حد مفید ہے۔ریاح خارج کرتا ہے۔پیٹ کے کیڑوں کے لئے اس کی پھلیوں کا اچار کھلانا مفید ہے یا اس کے پتوں کا رس دیں۔یہ بھی کیڑوں کو مارتا ہے۔

مقدار خوراک: اچار 15 گرام، رس 20 گرام اور بیج ایک گرام۔

درد دانت: اس کی جڑ کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے منہ کے زخم و پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

پتھری: اس کی پھلیوں کا اچار پیشاب کھولتا ہے اور پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے۔

سوہانجنہ کا آچار: نرم و کچی پھلیاں پانی میں جوش دے کر پانی نکال دیں اور ذرا دھوپ میں رکھ دیں۔پھر برتن میں ڈال کر اس میں خالص سرسوں کا تیل، تھوڑا سا نمک ملا کر اور رائی ملا کر چند روز دھوپ میں رکھیں۔جب اس میں ترشی آ جائے تب استعمال کریں۔زبردست مقوی معدہ وریاح اور کمزوری کے لئے مفید ہے۔

سوہانجنہ کے پھولوں کا آچار: اس کے پھولوں کو پانی میں بھگو دیں۔چار پہر بعد دھو کر اس میں سرسوں کا تیل، نمک، رائی ڈال کر دھوپ میں رکھیں، جب ترش ہو، استعمال کریں۔مقوی معدہ ہے، پیٹ کی گیس کو مفید ہے۔

حب سوہانجنہ: سوہانجنہ کی جڑ (تازہ)، سرسوں، ادرک ہموزن پیس کر گولیاں بقدر بیر بنائیں۔ایک گولی صبح اور ایک شام ہمراہ تازہ پانی لیں۔جوڑوں کے درد میں از حد مفید ہے۔

حب پیٹ درد: (از حکیم ٹیک چند نندہ بسوہلی) ہینگ خالص، نمک سونچل، سونٹھ، سوہاگہ بریاں۔چاروں ادویات کوٹ کر سوہانجنہ کے پانی میں چار گھنٹے کھرل کر کے گولیاں بقدر چار رتی بنائیں۔ایک سے دو گولی پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

Contents

دیگر: (از حکیم مفتی سلیم اللہ خان صاحب) سہاگہ بریاں، ہینگ، سونٹھ، نمک سیاہ ہر ایک دس گرام، آب برگ سہانجنہ 50 گرام میں کھرل کر کے حب بقدر نخود بنائیں۔ ایک سے دو گولی تازہ پانی سے دیں۔

دیگر: (از حکیم بخش صاحب) سونٹھ، سوہاگہ بریاں ہر ایک 20-20 گرام، چھلکا ہرڑ زرد، ہینگ، نمک لاہوری ہر ایک 10-10 گرام۔ سوہانجنہ کے پتوں کے رس کے ساتھ گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ گولی غذا کے بعد پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔ پیٹ درد کے لئے مفید ہیں۔

سوہانجنہ سے پیٹ کی گیس کا شافی علاج

مرض تبخیر اس زمانہ کا عام مرض ہے جس کے اسباب میں غذائی خرابیاں عصری اور فکری ماحول کو بڑا دخل ہے۔ اطباء کرام اور ڈاکٹر صاحبان اپنی اپنی جگہ اس کے علاج اور مداوے میں مصروف ہیں۔ امریکہ سے اس موذی مرض کے لئے ایک نباتی سفوف آتا ہے جو بسیار خور اور پرخور لوگوں میں بہت مقبول ہے۔

سوہانجنہ معروف طبی پودا ہے۔ سوہانجنہ کے پھول تین رنگ کے ہوتے ہیں۔ 1۔ سفید، 2۔ زرد اور 3۔ سرخ۔

تحقیق کرنے پر معلوم ہوا ہے کہ یہ سفوف دراصل ہمارے ملک کے ایک عام اور مشہور و معروف درخت یعنی سوہانجنہ کی جڑ کا سفوف ہے۔

اہل امریکہ تو خدا جانے کس ملک سے امپورٹ کرتے ہیں اور پھر یہ گرانقدر دوا تیار کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں یہ بیش قیمت پودا عام ہے۔ اس کی پھلیاں، پھول، تخم اور جڑ ہر چیز طب میں استعمال ہوتی ہے۔ اطباء کرام اس کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے تین ماشہ غذا کے بعد استعمال کرائیں۔ اس کی جڑ کو سائے میں خشک کریں یا صبغہ بنائیں۔ اسپرٹ ریکٹی فائیڈ میں ڈال کر تین چار روز پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد چھان کر صاف کر لیں اور استعمال کرائیں۔

ایک کلو جڑوں کو سایہ میں خشک کر کے برگ پودینہ 250 گرام، فلفل سیاہ 100 گرام، غذا کے بعد 3 گرام کی مقدار میں دیں۔

ہر سال مارچ کے مہینے میں سوہانجنہ کی جڑیں قریباً پانچ روپے کلو سبزی منڈی میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ خواص الادویہ کی کتابوں میں اس کی جڑ کا پانی دودھ میں ملا کر پلانا اندرونی اورام، ورم طحال، ضعف اشتہا، دمہ، نقرس اور سنگ مثانہ اور گردہ کے لئے ازحد مفید بیان کیا گیا ہے۔ (شمس الحکماء حکیم مولوی انیس احمد صدیقی، لاہوری)

دافع درد تیل: برگ سنبھالو، برگ آک، برگ بکائن، برگ سوہانجنہ، برگ ارنڈ، برگ کالا دھتورہ ہر ایک دس گرام۔

ان سب کو کوٹ کر ایک کلو تلوں کے تیل میں جلائیں اور تیل کو صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت تھوڑا سا تیل لے کر مقام درد پر لگائیں۔ لقوہ، وجع المفاصل میں مفید ہے۔

گانٹھ، سوجن: سوہانجنہ کے پتوں کو سل پر پیس کر تھوڑی بھاپ دے کر گرم کر کے رات کو گانٹھ والی جگہ پر باندھیں۔ اسے دن کو بھی باندھ سکتے ہیں۔ گانٹھ سوجن میں فائدہ ہوگا۔

•••••••••••••••••••••

سہدیوی

مختلف نام: سہدیوی۔ سہدئی، سہدیوی۔ بنگالی وئیدیلا، پیت پچھی۔ سنسکرت سہدیوی، مہابلا، کیش روہا، پرسادنی، سہدیوا، دیوسہاوغیرہ ناموں سے پکارتے ہیں۔ لاطینی میں بارلیریا (Bar Leria) اور انگریزی میں ییلو بارلیریا (Yellow Barleria) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک مشہور بوٹی ہے۔ اس کا پودا آدھے گز کے قریب اونچا ہوتا ہے۔ تلسی کے پتوں کی طرح اس کے پتے نوک دار اور کسی قدر موٹے ہوتے ہیں۔ اس کی رنگت لال و سفید اور شاخیں پتلی ہوتی ہیں۔ موسم برسات کے شروع میں ہوتی ہے۔ جو چاولوں کے کھیت میں ہوتی ہے۔ اس کے پھول اندر سے سفید، نوک تیر کی مانند اور جو عام طور پر جنگلوں میں پائی جاتی ہے، اس کا پھول سرخ سیاہی مائل اور چھوٹا ہوتا ہے۔ جب بیج آتے ہیں تو شگوفہ گرہ کی مانند ہو جاتا ہے۔ اس میں بے شمار چھوٹے چھوٹے بیج کاہو کے بیج کی طرح مگر ان سے باریک ہوتے ہیں۔ ہر بیج کے سرے پر روئی کی طرح ریشہ ہوتا ہے۔ اس کی جڑ ریشہ خطمی کی طرح ہوتی ہے۔ بعض بوٹیوں کے پھول بھی زرد ہوتے ہیں۔ بعض زمین پر بچھی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔

مزاج: سرد تر۔ ٹھنڈے مزاج والوں کے لئے غیر مفید ہے۔ کالی مرچ اور شہد سے یہ مفید ثابت ہوتی ہے۔

ماڈرن ریسرچ: ڈاکٹر دیسائی کی کھوج کے مطابق سہدیوی کا رس پلانے سے یا جسم پر لگانے سے ملیریا بخار دور ہوتا ہے۔ اس کو دینے سے پسینہ آتا ہے اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہیں اس کے پھول آنکھوں کے امراض میں بہت مفید ہیں۔

ڈاکٹر کومان کا کہنا ہے کہ ملیریا میں جب کہ کونین اور نواکونین یا کاماکوئین کام نہ دے تو کونین یا نواکونین کی کم مقدار میں سہدیوی کا رس ملا کر دیا جائے تو اچھا فائدہ ہوتا ہے۔

بنارس ہندو یونیورسٹی کے سر سندر لال ہسپتال کی ریسرچ کے مطابق سب جڑی بوٹیوں سے سہدیوی میں زیادہ "کلوروفل" ہوتا ہے اور سہدیوی کا رس لمبے عرصے تک خراب ہوئے بغیر رہ سکتا ہے۔

ڈاکٹر بلبھ داس این مہتہ کی تحقیق کے مطابق سہدیوی کے پتے پت پاپڑہ (شاہترہ) کی طرح بخار میں استعمال ہوتے ہیں۔ اگر اس کے پتوں کا رس، دو تین پتے تلسی کے رس کے ساتھ دیئے جائیں تو گردے کی پتھری (Renal Stone) کو گلا دیتی ہے۔

حکیم ڈاکٹر انصاری (شاہی معالج مہاراجہ اندور) کی کھوج کے مطابق سہدیوی کا استعمال بغیر آپریشن پتھری کو دور کر

Contents

دیتا ہے۔ میں نے کئی مریض بینگنی والی سہد یوی بوٹی سے ٹھیک کئے ہیں اور اس کے استعمال سے پتھری گل جاتی ہے۔

سورگیہ راج وید بھا گیرتھ جی سوامی کا سانپ کاٹے کے علاج پر جگری نسخہ درج ذیل ہے:

سانپ کاٹتے ہی اگر سہد یوی بوٹی سوکھی ہو تو دس گرام اور ہری ملے تو 20 گرام۔ کالی مرچ دس عدد کے ساتھ پیس کر 100 گرام پانی میں پلانا مفید ہے۔ اس طرح ہر پندرہ منٹ کے وقفہ سے جب تک زہر اتر نہ جائے، پلانا چاہئے۔ مریض کو کم از کم بارہ گھنٹے نہیں سونے دینا چاہئے۔ زیادہ زہریلے ناگ نے کاٹا ہو تو قے کرانی چاہئے اور خالص گھی اور دودھ خوب پلانا چاہئے۔

فوائد: دردسر کے لئے اس کے پتوں کو پیس کر ماتھے پر لیپ کرتے ہیں۔ آنکھوں کی سرخی کے لئے اس کے پھول پیس کر آنکھوں پر ٹکیہ سی باندھتے ہیں۔ ورم جگر، فساد خون، امراض سینہ اور جنرل کمزوری کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ طاعون کی گلٹی پر پھول کا بھرتہ مفید ہے۔

خوراک: 3 گرام سے 6 گرام تک۔

سہد یوی کے آسان مرکبات درج ذیل ہیں:

خون تھوکنا: سہد یوی بوٹی کی جڑ 10 گرام پانی کے ہمراہ پیس کر مصری ملا کر پلائیں۔ خون تھوکنے کے لئے مفید ہے۔

فساد خون: یہ اعلیٰ درجہ کی مصفیٔ خون اور عشبہ سے بڑھ کر ہے۔ پرانے زہریلے امراض میں اس کی جڑ 5 گرام، کالی مرچ 5 عدد کے ساتھ پانی دس گرام کے ساتھ گھوٹ کر چھان کر پلانے سے بہت جلدی فائدہ ہوتا ہے۔

شربت سہد یوی: سہد یوی پنچانگ 100 گرام لے کر 375 گرام پانی میں بھگو کر جوش دے کر 750 گرام چینی ملا کر شربت بنائیں۔ خوراک 10 گرام صبح شام پانی ملا کر پلائیں۔ زبردست مصفیٔ خون، جلودھر اور ملیریائی بخاروں میں مفید ہے۔

رُب سہد یوی: سہد یوی کو بمع تمام اجزاء کے کوٹ کر سولہ گنا پانی میں پکائیں۔ جب پانی دو چند رہ جائے، چھان لیں اور رکھ لیں۔ اوپر کا پانی نتھار کر نرم آگ پر پکائیں۔ افیون کی طرح گاڑھا رُب تیار ہوگا۔ دو رتی سے چار رتی ہمراہ دودھ دیں۔ فساد خون اور ورم جگر کے لئے نافع ہے۔

نواکونین کے مقابلہ کا فارمولا: سہد یوی بمع جڑ اکھاڑ کر مٹی سے صاف کریں اور دھوپ میں خشک کریں۔ اسے آگ لگا کر خاکستر تیار کریں۔ خاکستر کو آٹھ گنا پانی میں تر کر کے تین دن تک رکھ چھوڑیں اور دن میں دو تین بار لکڑی سے ہلا دیا کریں۔ تین دن بعد صاف پانی نتھار لیں اور کڑاہی میں پکائیں۔ نمک تیار ملے گا۔ اسے سہد یوی کا نمک کہتے ہیں۔ بخاروں کے لئے نواکونین سے زیادہ مفید ہے۔ خوراک ایک رتی سے دو رتی کیپسول میں ڈال کر دیں۔

سہد یوی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ پارہ: پارہ شدہ دس گرام کو سفید پھول والی سہد یوی کے رس میں کھرل کریں۔ پارہ حل ہو جائے گا۔ اس کی ٹکیہ بنا لیں اور سہد یوی کے 100 گرام نغدہ میں گل حکمت کر کے تین کلو اپلوں کی آگ دیں، کشتہ ہوگا۔ مقوی ہے۔ خوراک ½ چاول سے ایک چاول ہمراہ منقیٰ استعمال کرائیں۔

کشتہ تانبہ: تانبہ شدہ کا پترہ لے کر آگ میں سرخ کر کے سہد یوی کے پانی میں سرد کریں۔ اس طرح ایک سو ایک بجھاؤ دے کر برگ سہد یوی 375 گرام کے نغدہ میں گل حکمت کر کے 40 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ تین بار آگ دینے سے عمدہ کشتہ ہوگا۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ خوراک ½ سے ایک چاول ہمراہ بالائی دیں۔

کشتہ گئودنتی: گئودنتی 100 گرام لے کر 250 گرام سہد یوی کے نغدہ کے درمیان رکھ کر اوپر سے کپڑ وٹی کریں اور 15 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ گئودنتی شگفتہ ہوگی۔ پیس کر رکھ لیں۔ خوراک ایک سے دو رتی۔ موسمی بخاروں کے لئے بخار کی نوبت اور چڑھے ہوئے کے لئے از حد مفید ہے۔

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

سیب

مختلف نام: اردو سیب، بنگالی سیو۔ سندھی صوف۔ سنسکرت سیوا۔ فارسی سیب کتل۔ عربی تفاح۔ گجراتی شیو۔ لاطینی میں پائی رس میلس (Pyrusmales) اور انگریزی میں ایپل ٹری (Apple Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک مشہور میوہ ہے جو کشمیر اور ملک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ اس کا درخت 30 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتوں کے آخر کا حصہ روئیں دار ہوتا ہے۔ اس کو شروع موسم بہار میں سفید رنگ کے پھول لگتے ہیں جن پر لال رنگ کے چھینٹے ہوتے ہیں۔ پھل کا رنگ سبز، پھر زرد اور لال ہو جاتا ہے۔ کچا پھل ترش یا پھیکا ہوتا ہے۔ پک کر اس کا ذائقہ میٹھا اور خوشگوار ہو جاتا ہے۔

ماڈرن ریسرچ: سیب میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں۔
نمی 89.9 فیصدی، گوشت پوست بنانے والے اجزاء 0.3 فیصدی، روغنی اجزاء 0.31 فیصدی، اجزاء نشاستہ و شکر 13.4 فیصدی، فاسفورس 02. فیصدی، فولاد 1.4 فیصدی، علاوہ ازیں وٹامن الف اور وٹامن ج بھی پائی جاتی ہے۔

Contents

مزاج: گرم درجہ اوّل اور تر درجہ دوم۔

فوائد: یہ زبردست مقوی دماغ وحواس ہے۔ ماڈرن ریسرچ میں اس میں فاسفورس کا جزو موجود ہے اس لئے اس کے استعمال سے دماغ، پٹھوں اور ہڈیوں کو طاقت ملتی ہے۔ یہ روح کو لطیف کرتا ہے۔ مفرح ہے۔ اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کا متواتر کھانا جسم کو موٹا کرتا ہے۔ ویرج پیدا کرنے کے لئے ازحد مفید ہے۔ افیون کھانے یا شراب پینے کی عادت چھڑانے کے لئے اس کا استعمال بہت عمدہ ہے۔

مقدار خوراک: حسب برداشت ایک سے دو عدد اور رُب 10 سے 15 گرام۔

سیب کے آسان مرکبات درج ذیل ہیں:

رُب سیب: سیب کا رس نچوڑ کر نرم آگ پر جوش دیں۔ جب قوام پر آ جائے تو اسے چینی کے برتن میں محفوظ رکھیں۔ یہ رُب مقوی دل اور دافع غشی ہے۔ بقدر 5 گرام استعمال کریں۔

خمیرہ سیب: پھول سیب لے کر برابر مصری کے ہمراہ اچھی طرح کوٹ کر ملا لیں اور برتن میں بند کر کے 40 دن دھوپ میں رکھیں۔ مقوی دل اور جگر ہے۔ خوراک دس گرام استعمال کریں۔

شربت سیب: میٹھے سیب کا چھلکا اور بیج دور کر کے ذرا کوٹ کر دس گنا پانی کے ساتھ جوش دیں۔ جب پانی ½ رہ جائے تو صاف کریں اور اس کا چھٹا حصہ رس لیموں داخل کر کے مصری کے ساتھ قوام کریں۔ خوراک 30 گرام، مقوی اعضائے رئیسہ، دافع خفقان اور دافع خوف ہے۔

مربہ سیب: سیب عمدہ گدرائے ہوئے مناسب لے کر ان کے چھلکے کو لکڑی کی چھری سے دور کریں اور کسی نلکی سے ان کا بیج نکال دیں۔ پھر ان کو قدرے عرق گلاب میں جوش دیں۔ نرم ہونے پر نکال کر صاف کپڑے سے ان کی رطوبت خشک کر کے پھر اس پانی کو جس میں سیب کو جوش دیا گیا ہے۔ مناسب مصری ڈال کر قوام کریں اور سیب اس میں ڈال کر ایک اور جوش دیں اور اتار لیں۔ پھر سرد کر کے مرتبان میں رکھیں۔ دو تین دن بعد دیکھیں۔ اگر قوام پتلا ہو گیا ہے تو سیب کو نکال کر قوام کو پھر گاڑھا کریں اور سیب ڈال کر رکھ دیں۔ مقوی قلب و دماغ ہے۔ منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ ورق چاندی میں لپیٹ کر اسے استعمال کریں۔

گل قند سیب: سیب کے پھولوں کی پتیاں ایک کلو، مصری سفید دو کلو۔ دونوں ہاتھوں سے اچھی طرح مل کر شیشہ یا چینی کے مرتبان میں ڈال کر چالیس دن کے لئے دھوپ میں رکھیں۔ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ خوراک 12 گرام کی مقدار میں استعمال کریں۔

سیب سے مختلف امراض کا آسان علاج

خشک کھانسی: خشک کھانسی کے لئے شیریں سیب ازحد مفید ہے۔ چنانچہ ایک یا دو پکے سیب روزانہ ایک ہفتہ تک استعمال کئے جائیں، اس سے خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

کمزوریٔ دماغ: سیب میں فاسفورس کا جزو پایا جاتا ہے۔ اس سے سیب ایک مقوی غذا بن گیا ہے اس لئے دماغی کام کرنے والے اصحاب کے لئے سیب ایک نعمت خداداد ہے۔ روزانہ نہار منہ دو تین سیب کھا کر اوپر سے کچھ دیر بعد دودھ پی لینا چاہئے۔

دیگر: مریضان ضعف دماغ کو چاہئے کہ وہ کھانا کھانے سے دس منٹ پہلے ایک یا دو سیب نہایت اعلیٰ درجہ کے لے کر بلا چھلے ہوئے کھا لیا کریں۔

دیگر: ڈاکٹر ''دیپ جانس'' کا بیان ہے کہ سیب، بادام، کھجور، انگور، سنگترے میں فاسفورس زیادہ پایا جاتا ہے اس لئے یہ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بہت ہی موزوں خوراک ہے۔

کمزوریٔ معدہ: ترش سیب مقوی معدہ ہے اور ہاضمہ میں مدد کرتا ہے۔ خالی معدہ سیب کھانا بھوک بڑھاتا ہے۔ رات کو سوتے وقت تین چار سیب کھانا قبض کشا ہے۔ سیب کھانے سے جسم میں چستی اور بدن میں پھرتی آتی ہے۔ اگر غذا سے نفرت ہو تو سیب ترش لے کر رس نکال کر قدرے مصری ملا کر پیا جائے۔

بدن کی کمزوری: کمزور اور دبلے بدن کو موٹا تازہ بنانے کے لئے سیب نہایت لاجواب پھل ہے۔ پروفیسر الیس صاحب لکھتے ہیں کہ سیب میں فولاد و فاسفورس کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ اس لئے یہ نہایت اعلیٰ درجہ کی دماغی و جسمانی غذا ہے۔ دماغ کو تیز کرتا اور بدن میں غیر معمولی طاقت پیدا کرتا ہے۔ سیب شیریں دو تین لے کر چھیل کر قاشیں بنا لیں اور چینی کی پلیٹ میں ڈال کر تمام رات ایسی جگہ رکھیں کہ چاند کی روشنی اور شبنم پوری لگتی رہے۔ صبح کی غذا کے ساتھ ان قاشوں کو کھائیں۔ کم از کم ڈیڑھ ماہ تک استعمال کریں۔ دبلے پتلے لوگ موٹے تازے ہو جائیں گے۔

سیب سے جوارش عود شیریں، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا، خمیرہ ابریشم سادہ، خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا، خمیرہ مروارید بہ نسخہ کلاں، خمیرہ یاقوت، دواالمسک معتدل جواہر والی وغیرہ مرکبات تیار کئے جاتے ہیں۔

شراب چھڑانے کا کامیاب علاج: اگر دن میں 3-4 بار جوش دیا ہوا سیب کا رس استعمال کیا جائے تو اس کے چند روزہ استعمال سے نہ صرف شرابی کا نشہ اتر جاتا ہے بلکہ شراب خوروں کی شراب چھوٹ جاتی ہے۔

Contents

سیب سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: برادہ چاندی باریک دس گرام لے کر سیب شیریں کے رس میں یہاں تک کھرل کریں کہ برادہ حل ہو جائے۔ اس کی ٹکیہ بنا کر خشک کریں اور دو اپلوں میں آگ دیں۔ اس طرح تین بار کھرل کریں اور ہر بار ٹکیہ بنا کر آگ دیتے رہیں۔ بہت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ دل و دماغ کی تقویت کے لئے از حد مفید ہے۔

خوراک آدھی رتی ہمراہ مکھن یا بالائی دیں۔

کشتہ قلعی: قلعی کو آگ پر گلا کر سیب کے رس میں 21 بار سرد کریں، اس کے بعد اس کے پترے بنا کر ریزے کر لیں۔ پھر سیب کے پتے 250 گرام خشک شدہ کا سفوف بنا کر ایک کپڑے پر اس سفوف کے ½ حصہ کی تین انگل تہہ جمائیں۔ اوپر ریزے علیحدہ رکھ کر اوپر باقی سفوف رکھ دیں۔ کپڑے کو لپیٹ کر اس پر ایک کلو پرانے کپڑے لپیٹیں اور گوشہ میں رکھ کر آگ لگائیں۔ قلعی کشتہ ہوگی۔ مقوی معدہ مشتہی اور مفرح ہے۔

خوراک ایک رتی ہمراہ بالائی استعمال کریں۔

کشتہ عقیق: عقیق سرخ کو آگ میں تپا کر سیب پختہ کے رس میں یہاں تک سرد کریں کہ عقیق ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے۔ اسے پیس لیں اور سیب کے پانی سے چار پہر کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پھر بدستور سحق کریں۔ یہاں تک کہ کشتہ نرم ہو جائے۔ اب اس کو کسی شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔

مقوی دل و دماغ ہے۔ ایک رتی کی مقدار خوراک میں مکھن کے ساتھ یا مربہ سیب میں دیں۔

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

سیم

مختلف نام: ہندی سیم۔ سنسکرت شمبی۔ بنگالی بورا۔ تیلگو چکنڈو۔ تامل موچے، کوٹے۔ گجراتی وال، ویوڑا۔ انگریزی فلیٹ بین (Flat Been) اور لاطینی میں ڈولی کوس لب لب لینن (Dolichoslablab Linn)۔

شناخت: سارے ہندوستان میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ یہ ایک بیل ہے جس کی پھلیوں کی سبزی بنائی جاتی ہے، پکنے پر اس کے اندر سے پستہ کے برابر بیج نکلتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں البیومنائی ڈس و خورا کی اجزاء کافی ہوتے ہیں۔

مزاج: سرد خشک۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: دونوں قسم کی ہری اور سفید سیم کے رس میں اور سبزی بنانے میں میٹھی، ٹھنڈی اور بھاری طاقت دینے والی ہوتی ہے۔ داد، پت کو دور کرتی ہے۔ اس کی پھلیوں کی ترکاری مشہور ہے۔ اکثر امراض جلدی اور وبائی کو مفید ہے۔ اس کے پتوں کا عرق داد پر لگانا مفید ہے۔ اس کے پتے سرسوں کے تیل میں جلا کر گھوٹ کر بصورت مرہم گنج اور ناسعہ پر لگانے مفید ہیں۔

سیم کی پھلیاں اکیلے یا دوسری سبزیوں میں پکا کر کھائی جاتی ہیں۔ اس میں گرم مصالحہ ملا دینے سے یہ زیادہ خوش ذائقہ اور مفید ہو جاتی ہیں۔

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

سینبل۔ سینبھل۔ موصلی سینبھل

مختلف نام: مشہور نام سینبل۔ ہندی سمبل، سیمر۔ سنسکرت شال ملی۔ پنجابی سمبل۔ بنگالی رکت سمل۔ فارسی سینبھل۔ گجراتی شملو۔ مرہٹی سانوری، شیوری۔ لاطینی میں بم بیکس مالا بارکیم (Bombax Mala Baricum) اور انگریزی میں سلک کاٹن ٹری (Silk Cotton Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بڑا درخت ہے جس کے تنے اور شاخوں پر تیز کانٹے ہوتے ہیں۔ یہ درخت ہندوستان، لنکا، برما، سماٹرا کے گرم حصوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کا پھل آک کے ڈوڈوں کی طرح ہوتا ہے۔ اندر بیج نرم روئی میں لپٹے ہوئے نکلتے ہیں۔ چھال نیلگوں رنگ کی ہوتی ہے۔ اس درخت کی جڑ زمین سے مولی کی طرح نرم نکلتی ہے۔ اس کے ٹکڑے ٹکڑے کر کے ڈورے میں پرو کر خشک کر لیتے ہیں۔ اس کو ہی موصلی سینبھل کہتے ہیں اور اس درخت کی گوند کو "موچرس" کہتے ہیں۔

موسم بہار میں اس درخت کے پتے نکل آتے ہیں۔ ہر ایک پتے کی پانچ پنکھڑیاں ہوتی ہیں جو دو سے تین انچ تک لمبی اور کافی موٹی ہوتی ہیں۔ اس کی لکڑی جب کاٹی جاتی ہے تو پہلے سفید ہوتی ہے لیکن کچھ دیر رکھنے پر سیاہ ہو جاتی ہے۔ پھول سرخ اور چمکیلے ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم و تر بدرجہ اوّل۔

مقدار خوراک: 6 گرام سے 10 گرام تک۔

فوائد: موصلی سینبھل مقوی باہ و مولد منی ہے۔ بدن کو موٹا کرتی ہے۔ مردانہ طاقت بڑھاتی ہے۔ حکیم وید موصلی سینبھل کو مقوی ادویہ میں شامل کرتے ہیں۔ درخت سینبھل کی تازہ جڑ جو گاجر کی طرح نرم ہو۔ کوٹ کر سفوف بنائیں اور دوگنا

شہد ملا کر معجون بنائیں۔ ہر روز صبح 12 گرام چاٹ کر اوپر سے دودھ گائے نیم گرم پلائیں یا سینبھل کی جڑ 6 گرام دودھ میں جوش دے کر پینے سے بھی مردانہ طاقت بڑھتی ہے۔ یہ نہ صرف جریان، احتلام بلکہ سیلان کے لئے بھی مفید ہے۔

اس کے خشک پھولوں کو خشخاش کے ساتھ ملا کر گائے کے دودھ میں جوش دے کر حسب ضرورت چینی ملا کر کھویا تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کھویا دن میں تین چار بار چھ چھ گرام کھلانے سے جسم سے ہر قسم کا جریان خون ہونا بند ہو جاتا ہے۔

اس کی روئی نرم و لچکدار ہوتی ہے۔ اسے سوجن والی جگہ پر باندھنا مفید ہے۔ جہاں اس کی جڑ مردانہ طاقت بڑھانے کے کام آتی ہے وہاں اس کی لکڑی جو رنگ میں سفید اور وزن میں ہلکی ہوتی ہے، ایک زمانہ سے تلوار کی میان بنانے کے کام آتی ہے۔

موصلی سینبھل کے آسان و آزمودہ مجربات

مردانہ کمزوری: موصلی سنبل کو سفوف بنا کر برابر چینی ملا لیں اور بقدر 12 سے 15 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ 40 روز استعمال کرنے سے مردانہ طاقت لوٹ آتی ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بال بھی سفید نہیں ہوتے۔

جریان و احتلام: موصلی سینبھل 100 گرام، چینی 100 گرام، سفوف بنائیں اور 12 گرام صبح اور 12 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ جریان اور احتلام کے لئے مفید ہے۔

سفوف سرعت: چھال ڈھاک، چھال مولسری، چھال گولر، گوند سینبھل (موچرس)، موصلی سینبھل، مجیٹھ، گوند ببول، گوند گولر، گوند ڈھاک، نخود بریاں برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور برابر چینی ملا لیں۔ 12 گرام صبح اور 12 گرام شام نیم گرم دودھ سے استعمال کریں۔

دیگر: گوند ڈھاک، گوند کیکر، موصلی سینبھل، پھلی کیکر، چھال کیکر، موصلی سفید، موصلی سیاہ، تال مکھانہ، اندر جو شیریں، بہمن سرخ ہر ایک 20 گرام۔ کوٹ چھان کر برابر چینی ملا لیں۔ 9 گرام صبح اور 9 گرام شام ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔ سرعت اور مردانہ کمزوری کے لئے لاجواب ہے۔

سینبھل کی گوند (موچرس)

اسے انگریزی میں سلک کاٹن ٹری گم (Silk Cotton Tree) کہتے ہیں۔ جب پہلے پہلے درخت سینبھل سے نکلتی ہے تو سفید گاڑھی اور لیس دار ہوتی ہے۔ بالآخر خشک ہو کر سرخ رنگ کے گول کھوکھلے ٹکڑوں کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اس میں ٹینک ایسڈ اور گیلک ایسڈ کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ مقدار خوراک 3 گرام سے 4 گرام تک ہے۔ دستوں کو روکتی ہے، ایام بند کرتی ہے۔ پیچش، جریان، سیلان و کثرت ایام کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

سینبھل کی گوند (موچرس) کے آسان و آزمودہ مجربات

اسہال: موچرس 2 گرام، چینی 2 گرام۔ دونوں کا سفوف بنالیں۔ دن میں ایسی دو یا تین خوراک دیں۔ دست بند ہو جائیں گے۔

مردانہ کمزوری: موچرس سفوف بنالیں۔ دو گرام یہ سفوف آدھا کلو دودھ میں جوش دے کر پینے سے مردانہ کمزوری دور ہو کر منی بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

بچہ دانی کی کمزوری: موچرس 2 گرام، چینی سفید 3 گرام، سفوف بنالیں اور دودھ نیم گرم سے دیں۔ اس سے بچہ دانی کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

معجون موچرس: موچرس، سپاری، طباشیر، نشاستہ، مازو سبز، پھول گلاب، حب الآس، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، گل مختوم، موصلی سفید، موصلی سیاہ ہر ایک 6 گرام، چھلکا انار 9 گرام، بہی کا پانی، کھٹے انار کا پانی ہر ایک 28 گرام، چینی سفید و شہد خالص دواؤں کے وزن سے تین گنا لے کر قوام بنائیں اور دواؤں کو کوٹ چھان کر اس میں ملا دیں۔ 12 گرام صبح پانی یا دودھ سے دیں۔ کئی اطباء بہی کے پانی و انار کے پانی کی جگہ رُب بہی اور رُب انار ملا کر یہ معجون بناتے ہیں۔

جریان و احتلام: سینبھل کا گوند (موچرس) کا کپڑ چھان سفوف بنالیں۔ تین گرام سفوف برابر چینی ملا کر گائے کے نیم گرم دودھ سے لیں۔ دو سے تین ماہ تک استعمال کرنے سے مکمل آرام آ جاتا ہے۔

سرعت: موچرس جس قدر چاہیں، چینی کے پیالہ میں رکھ کر اوپر بوہڑ (برگد) کا دودھ اتنا ڈالیں کہ دو انگل اوپر رہے۔ اسے سایہ میں رکھ دیں اور کسی باریک کپڑے سے ڈھک دیں۔ جب خشک ہو جائے تو دودھ اور ڈال دیں۔ یہ عمل 40 بار کریں۔ اس کے بعد موچرس کا وزن کر کے چار گنا دودھ بوہڑ کے ہمراہ کھرل کریں اور گولیاں چنے کے برابر بنائیں۔ نہایت مفید ہے۔ ......دو گھنٹہ پہلے ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ حسب منشاء فائدہ ہوگا۔ اگر اس دوا کی طاقت زائل کرنی ہو تو......نخود بریاں کھلائیں۔

معجون سہاگ سونٹھ (معجون زنجبیل): عورتوں کے امراض سیلان و وضع حمل کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ جو "موچرس" سے تیار کی جاتی ہے۔ اگر پارہ کھانے سے منہ آ جائے تو موچرس کو پانی میں جوش دے کر غرغرے کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

سیلان: موچرس 2 گرام برابر چینی ملا کر ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ نہ صرف سیلان بلکہ جریان کے لئے بھی مفید ہے۔

پیچش: موچرس 2 گرام ہمراہ شربت انجبار دیں۔ دستوں اور پیچش کے لئے مفید ہے۔

Contents

اسہال اطفال: موچرس سفوف بنائیں اور دو رتی کی مقدار میں عرق سونف سے دن میں دو بار دیں۔بچوں کے دستوں میں ازحد مفید ہے۔

سیندھا نمک

مختلف نام: ہندی سیندھا نمک۔اردو نمک لاہوری۔بنگالی سیدھ لون۔گجراتی سدھالون۔پنجابی سیندھا نمک۔فارسی نمک سنگ۔عربی ملح تبرجد۔تامل اندوا پو۔لاطینی سوڈیم کلورائیڈ (Sodium Chloridum) اور انگریزی میں راک سالٹ (Rock Salt) کہتے ہیں۔

اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

بدہضمی: سونٹھ اور سیندھا نمک برابر برابر ملا کر کوٹ لیں۔ایک چمچہ نیم گرم پانی سے لیں۔اس سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

دیگر: کھانا ہضم نہ ہونے پر سیندھا نمک، بڑی الائچی، سوکھا پودینہ، اجوائن، کالی مرچ۔سب برابر برابر پیس کر ایک گلاس پانی میں ابالیں۔آدھا حصہ باقی رہنے پر نیم گرم پلائیں۔

پائیوریا: سیندھا نمک باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں۔ایک حصہ نمک، چار حصہ سرسوں کے تیل میں ملا کر منجن کریں۔اس سے پائیوریا ٹھیک ہو جائے گا۔

دانت درد: دانت و مسوڑھوں میں درد ہو تو سیندھا نمک باریک پیس کر دانتوں پر ملیں۔دانت درد دور ہو جائے گا۔

بدہضمی: سونٹھ، کالی مرچ، پیپر منٹ اور سیندھا نمک برابر ملا کر سفوف بنا لیں۔یہ سفوف 5 گرام کی مقدار میں چھاچھ میں ڈال کر پلانے سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔

پیٹ گیس: ایک گلاس گنے کے رس میں لیموں کا رس اور سیندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔پیٹ گیس دور ہو جائے گی۔

بدہضمی: ادرک کا رس، لیموں کا رس اور سیندھا نمک ایک ساتھ استعمال کریں۔اس سے بدہضمی دور ہو جائے گی۔

پرانا قبض: صبح خالی پیٹ ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس اور ایک گرام نمک ملا کر چند دن استعمال کریں۔

اس سے پرانے سے پرانا قبض دور ہو جاتا ہے۔

پچش: پکے لیموں کو گرم کر کے اس کا رس نکالیں۔اس میں سیندھا نمک اور شکر ملا کر پلائیں، پچش میں فائدہ ہوگا۔

پیٹ درد: ایک گرام سیندھا نمک اور دو گرام اجمود کا چورن کھانے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

قے: پودینہ 6 گرام، سیندھا نمک 2 گرام، ٹھنڈے پانی میں گھول کر پلائیں۔اس سے قے بند ہو جائے گی۔

پیٹ کی جلن: اجوائن کو توے پر بھون کر اس میں برابر سیندھا نمک ملا کر چورن بنا لیں۔تین گرام کی مقدار میں یہ چورن نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔اس سے پیٹ کی جلن دور ہو جائے گی۔

بھگندر: چنبیلی کے پتے، بٹ کے پتے، گلو، سونٹھ، سیندھا نمک، مٹھے میں پیس کر لیپ کرنے سے بھگندر کا زخم جلد بھر جاتا ہے۔

آنکھوں کی نظر کم ہونا: اگر آنکھوں کی نظر کم ہو رہی ہو تو سنگترے کے رس میں پسی ہوئی کالی مرچ اور سیندھا نمک ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔اسے چند دن لگاتار استعمال کریں۔

زکام: چینی 4 حصہ، نمک سیندھا مناسب مقدار میں ملا کر، رات کو سونے سے پہلے سادہ پانی یا نیم گرم پانی کے ساتھ 2 گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے آرام آ جائے گا۔

دیگر: سیندھا نمک اور کالی مرچ تین عدد نیم گرم پانی سے استعمال کریں، زکام کو مفید ہے۔

پائیوریا: پرول کے پتے، سونٹھ، کالی مرچ، پیپل، پاٹھا اور سیندھا نمک کا جوشاندہ بنا کر کپڑے سے چھان لیں۔سرد ہونے پر صبح اور شام اس سے کلیاں کریں۔پائیوریا کے لئے مفید ہے۔

دانت منجن: سیندھا نمک، زیرہ، ہلدی ہر ایک دس دس گرام لے کر باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔اسے دن میں دو بار بطور منجن استعمال کریں۔

دیگر: سونٹھ، لونگ، کالی مرچ 20-20 گرام، سپاری اور تمباکو کے پتے 20-20 گرام، سیندھا نمک 200 گرام، گیرو 250 گرام۔ان سب کو باریک کوٹ پیس کر منجن بنائیں۔اسے صبح اور شام دانتوں پر ملیں۔اس سے دانتوں کا ہلنا بند ہو جاتا ہے۔

دانتوں کا ہلنا: لونگ دس گرام، سیندھا نمک ایک گرام کو پیس کر دانتوں پر ملیں، اس سے دانتوں کا ہلنا بند ہو جاتا ہے۔

ہونٹوں کا پھٹنا: سیندھا نمک اور گھی ملا کر دن میں کئی بار ہونٹوں پر لگائیں۔اس سے ہونٹوں کا پھٹنا بند ہو جاتا ہے۔

کھجلی: لیموں کاٹ کر اس میں سیندھا نمک بھر کر سکھا لیں۔سوکھ جانے پر اس کا سفوف بنا لیں۔یہ سفوف صبح شام

استعمال کرنے سے کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

بوائیاں پھٹنا: موم اور سیندھا نمک، سرسوں کا نیم گرم تیل میں ملالیں۔ اسے لگانے سے پھٹی ہوئی بوائیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

دیگر: دیسی گھی کو گرم کر کے اُس میں نمک ملا کر پیروں کی پھٹی ہوئی بوائیوں پر لگائیں۔ اس سے پھٹی ہوئی بوائیاں چند دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

پیٹ درد: نمک لاہوری، نمک کالا، نمک سانبھر ہر ایک 40 گرام، نوشادر پھلی 20 گرام، مرچ کالی 40 گرام، زیرہ، پھول ڈھاک 90 گرام۔ سب کو باریک پیس لیں۔ پھر لیموں کے رس میں 24 گھنٹے تک کھرل کر کے نخود کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی کے ساتھ دیں۔ ہر قسم کے پیٹ درد میں مفید ہے۔

پیٹ گیس: نمک لاہوری، نوشادر پھلی، مرچ کالی ہر ایک دس دس گرام، پپلی 6 گرام، نمک کالا 4 گرام، سہاگہ بھنا ہوا 3 گرام، ہینگ بھنی ہوئی 2 گرام، سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک: دو گرام صبح اور دو گرام شام پانی سے استعمال کرائیں، اس سے پیٹ گیس دور ہو جاتی ہے۔

پرانا قبض: سناء، سونف، نمک سیندھا، برابر برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ پانچ گرام رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ دیں۔ اس سے پرانا قبض دور ہو جاتا ہے۔

دانت منجن: باریک پیسا ہوا اور چھانا ہوا سیندھا نمک ایک حصہ، کیکر کے کوئلہ کا سفوف (جسے کھرل میں باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیا گیا ہو) دو حصے۔ ان دونوں کو ملا کر کھرل کر کے ملالیں۔ بس منجن تیار ہے جو فوائد میں ولایتی جراثیم کش پاؤڈر اور پیسٹ سے نہایت بہتر ہے۔

دانت درد: لاہوری نمک کو آگ میں جلا کر باریک پیس لیں اور بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ اس سے دانت سفید اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ دانت درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

پائیوریا منجن: نیم کے پتے سایہ میں خشک کیے ہوئے 50 گرام، نمک لاہوری 20 گرام، مرچ کالی 20 گرام۔ تینوں کو باریک پیس کر منجن بنالیں اور صبح و شام دانتوں پر ملیں۔ دانتوں پر مل کر بغیر کلی کیے سو جائیں۔ صبح پھر یہی منجن مل کر دانتوں کو صاف کریں۔ پائیوریا کے لئے بے حد مفید ہے۔

روغن نمک: نمک لاہوری، نمک سیندھا، نمک سانبھر ہم وزن لے کر جو کوب کریں اور چینی کے پیالہ میں ڈال کر اُن پر آک کا دودھ اس قدر ڈالیں کہ ان سے دو انگل اوپر رہے۔ پھر اس پیالہ کو گرد و غبار والی جگہ سے بچا کر محفوظ جگہ پر ایک ہفتہ تک پڑا رہنے دیں۔ اگر خشک ہو جائے تو اور آک کا دودھ ڈال دیں۔ آٹھ دن کے بعد پتال جنتر کے ذریعے روغن نکال کر محفوظ رکھیں۔ روزانہ صبح ایک سے تین قطرے تک شہد خالص 20 گرام میں ملا کر دمہ کے مریضوں کو چٹائیں۔ بلغمی دمہ

کے لئے خاص طور پر مجرب ہے۔

دانت منجن: نیم کی جڑ کی چھال کے سفوف 60 گرام کو سونا گیرو 60 گرام اور سیندھا نمک 12 گرام کے ساتھ اچھی طرح کھرل کریں۔ پھر اس میں نیم کے پتے کا رس لے کر اس کی تین بھاونا دیں اور سکھا کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

فوائد: اس منجن کے استعمال سے دانتوں میں خون آنا، پیپ نکلنا، منہ میں چھالے پڑنا، منہ سے بدبو آنا، جی متلانا وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

پیٹ درد: آک کے پھول 50 گرام، نوشادر، لونگ، سونٹھ، پیپل، کالی مرچ، نمک سانبھر، نمک کالا، لاہوری نمک، سیندھا نمک، اجوائن ہر ایک پانچ پانچ گرام، سونف دس گرام۔ سب کو باریک کوٹ پیس کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔

فوائد: پیٹ درد اور اپھارہ میں مفید ہے۔

ہاضمہ پلو: چاروں اجوائن، چاروں نمک، آک کے پھولوں کا زیرہ ہر ایک 12-12 گرام، کالی مرچ 6 گرام، پپلی 6 گرام۔ سب کو کوٹ کر لیموں کے پانی سے دو دن کھرل کریں۔ اس کے بعد نخود کے برابر گولیاں بنائیں۔ دو تین گولیاں دن میں تین بار استعمال کرائیں۔

فوائد: بدہضمی، پیٹ درد، اپھارہ، کھٹے ڈکار، چھاتی کی جلن اور قے میں مفید ہے۔

ہیضہ: آک جڑ 50 گرام، نمک سونچر 10 گرام، نمک لاہوری 10 گرام، نمک سانبھر 10 گرام۔ تمام ادویات کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں اور ہیضہ والے مریض کو ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کھانا کھانے کے بعد پانی سے دیں۔

دمہ: آک کی کلیاں، پپلی، سیندھا نمک ہر ایک 20-20 گرام لے کر باریک پیس کر چھوٹے بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔

مقدار خوراک: ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی سے دیں۔

فوائد: دمہ کے لئے مفید ہے۔

سیندھا نمک کے آیورویدک مجربات

پنچ سکار چورن: سونٹھ، سونف، سناء، سیندھا نمک، ہرڑ چھوٹی برابر برابر لے کر کوٹ پیس کر چورن بنالیں۔

مقدار خوراک: اسے دو سے چار گرام رات کو سوتے وقت نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔

فوائد: اس سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔

ہنگو اشٹک چورن: سونٹھ، مرچ کالی، سیندھا نمک، اجوائن دیسی، زیرہ سفید، زیرہ سیاہ، نمک سیندھا، ہینگ

Contents

(بھنی ہوئی) سب برابر برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک: دوگرام سے تین گرام تک نیم گرم پانی یا عرق سونف سے استعمال کرائیں۔

فوائد: یہ چورن بدہضمی، اپھارہ، پیٹ گیس، بھوک نہ لگنا، ہاضمہ کی کمزوری میں فائدہ مند ہے۔

گندھک وٹی (رس راج سیندور): گندھک شدہ 20 گرام، جڑ چترا، مگھاں، مرچ کالی دس دس گرام سوہاگہ 20 گرام، جواکھار، نمک سیندھا، نمک کالا، نمک سانبھر 6-6 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر لیموں کے رس میں دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک سے دو گولی کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد استعمال کرائیں۔

فوائد: ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے، اپھارہ، بدہضمی میں مفید ہے۔ ہاضمہ کی قوت بڑھاتی ہے۔

راج وٹی: گندھک آنولہ سار شدہ، نمک سیندھا دس دس گرام، سونٹھ 40 گرام۔ کھرل میں ڈال کر لیموں کے رس کے ساتھ سات بار تر و خشک کریں اور دو دو رتی کی گولیاں بنالیں۔

مقدار خوراک: ایک سے دو گولی عرق سونف کے ساتھ دیں۔

فوائد: بدہضمی اور پیٹ درد میں مفید ہے۔

اگنی مکھ چورن: بھنا ہوا زیرہ 50 گرام، سونٹھ 25 گرام، سیندھا نمک 75 گرام، کالا نمک 25 گرام، کالی مرچ 25 گرام، لیموں کا رس 25 گرام اور پیپر منٹ ایک گرام۔

بنانے کا طریقہ: پیپر منٹ اور لیموں کے رس کو علیحدہ رکھ کر باقی تمام ادویات کو اچھی طرح کوٹ کر باریک سفوف بنالیں۔ لیموں کے رس کو اب اس میں ملالیں۔ آخر میں پیپر منٹ کو کھرل میں ڈال کر اچھی طرح پیس کر اس میں ملا کر کھرل کرلیں۔ اتنا کھرل کریں کہ تمام ادویات ایک جان ہو جائیں۔ اس کے بعد اسے شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: آدھا چمچہ چورن کھانا کھانے کے بعد پانی سے استعمال کریں۔

فوائد: چورن پیٹ گیس دور کرتا ہے، ہاضمہ کی قوت کو بڑھاتا ہے، اپھارہ میں بھی مفید ہے۔

اجمود آدی چورن: اجمود، باؤبڑنگ، سیندھا نمک، دیودارو، چترک جڑ کی چھال، پپلا مول، پیپل، سونف، کالی مرچ ہر ایک پانچ پانچ گرام، ہرڑ بڑی 25 گرام، بدھارا 50 گرام، سونٹھ 50 گرام۔

بنانے کا طریقہ: تمام ادویات کو علیحدہ علیحدہ کوٹ پیس کر باریک چورن بنالیں اور اسے کپڑ چھان کرلیں۔ اس کے بعد اسے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: دوگرام چورن پانی کے ساتھ صبح، دوپہر اور شام استعمال کریں۔

فوائد: پیٹ گیس اور اپھارہ میں مفید ہے۔

چترک آدی وٹی: چترک مول (جڑ) کی چھال، پپلا مول، جواکھار، سجی کھار، پانچوں نمک، ترکٹا، ہینگ بھنی ہوئی، اجمود، چویہ ہر ایک دوا 20-20 گرام لے کر باریک سفوف بنالیں۔

بنانے کی ترکیب: تمام ادویات کو کوٹ پیس لیں۔ ہینگ کو شدہ گھی میں بھون لیں اور انار کے رس میں یا بجورا لیموں کے رس میں گھوٹ کر مٹر کے برابر گولیاں بنائیں اور سایہ میں خشک کرلیں۔

مقدار خوراک: دو سے چار گولیاں صبح، دوپہر اور شام کو کھانا کھانے کے بعد پانی سے لیں۔

فوائد: آؤں کو ختم کرتی ہے، اس سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے، پیٹ میں گیس بننی بند ہو جاتی ہے۔

آملکیہ آدی چورن: آملہ شدہ، مگھاں، چھلکا جڑ چترک، چھلکا ہرڑ پیلی، نمک سیندھا ہر ایک برابر برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک: تین گرام کی مقدار میں نیم گرم پانی سے صبح و شام دیں۔

فوائد: قبض کھولتا ہے، قوت ہاضمہ بڑھاتا ہے، بخار میں بھی مفید ہے۔

بڑوانل چورن: نمک سیندھا 10 گرام، پپلا مول 20 گرام، مگھاں 30 گرام، جڑ کالی مرچ 40 گرام، چھال جڑ چترک 50 گرام، سونٹھ 60 گرام، ہرڑ پیلی 70 گرام۔ ان تمام ادویات کا سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک: دو سے تین گرام عرق سونف یا دہی کی لسی کے ساتھ دن میں دو بار دیں۔

فوائد: پرانی قبض، بواسیر اور ہاضمہ کی قوت بڑھانے میں مفید ہے۔

وڑنگ آدی چورن: باؤبڑنگ، سیندھا نمک، ہینگ (بھنی ہوئی)، چھلکا ہرڑ پیلی، تربد شدہ، نمک سونچل، پپلی۔ تمام ادویات کو باریک کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔

مقدار خوراک: 3 گرام نیم گرم پانی کے ساتھ صبح اور شام کھلائیں۔

فوائد: ہر قسم کے پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔

نمک سلیمانی: سیندھا نمک 10 گرام، مرچ کالی 10 گرام، اجوائن دیسی ایک گرام، ہینگ (بھنی ہوئی) ایک گرام، ست لیموں 2 گرام، کالا نمک 6 گرام، دار چینی ایک گرام، سونف ایک گرام، چینی 4 گرام۔ سب کو الگ الگ کوٹ پیس کر ملالیں اور دو بار کھرل کر کے باریک کرلیں اور مزاج کے مطابق 4 رتی سے ایک گرام تک پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔ نہایت لاجواب چیز ہے۔

••••••••••••••••••

ش

شنکھ

مقام پیدائش: شنکھ سمندر میں پائی جانے والی ایک جنس شمبوک (مولسک) کے جیو (جانور) گھونگا کے جسم کا خول ہوتا ہے۔ یہ بغیر ریڑھ کی ہڈی والا جانور ہوتا ہے جو پانی میں پیٹ کے بل رینگتا ہے۔ جیسے جیسے اس جانور کی جسامت بڑھتی ہے ویسے ویسے ان کا خول پکا ہوتا جاتا ہے۔ جب ان جانوروں کی موت ہو جاتی ہے تو ان کے خول ان کے جسم سے علیحدہ ہو کر پانی کی تہہ پر آ جاتے ہیں۔ یہی خول شنکھ کہلاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: شنکھ میں عام طور پر تین پرتیں ہوتی ہیں۔ باہری پرت سیپ جیسی کسی چیز کی ہلکی پرت میں ڈھکی ہوتی ہے۔ اس میں چونا بالکل نہیں ہوتا۔ بیچ کی پرت چونے کے کاربونیٹ کی پرت ہوتی ہے۔ اندر والی پرت میں کئی ہلکی ہلکی پرتوں کا مجموعہ ہوتا ہے جس میں باری باری سے ایک کے بعد ایک سیپی جیسے اعضاء اور چونے کے کاربونیٹ کی پرتیں

بڑی ہوتی ہیں۔ شنکھ کے اندر کا استر موتی جیسا گلابی ہوتا ہے۔ شنکھ میں کان لگا کر سننے پر سمندر کی لہروں جیسی گرجنے کی آواز سنائی پڑتی ہے کیونکہ اس کے اندر بنے کھانچوں سے گزر کر ہوا ایک خاص قسم کی آواز کا روپ لے لیتی ہے، اس لئے شنکھ کے کھانچ میں پیدا تھوڑی آواز بھی زیادہ آواز سنائی دیتی ہے۔ شنکھ اوپر سے چکنا مگر سخت ہوتا ہے۔ یہ دھبے دار اور ہلکی لائنوں والے بھی ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شنکھ میں موجود کیڑوں کی گرنتھیوں میں کچھ رنگ برنگے اعضاء موجود رہتے ہیں۔

شنکھ کی بناوٹ: شنکھ کی بناوٹ سیپی گھونگھے وغیرہ کی طرح پانی میں ہوتی ہے۔ دراصل ہوتا یہ ہے کہ شروع سے ہی گھونگا کے اس جل جیو کے جسم میں سے ایک قسم کا مائع نکلنا شروع ہو جاتا ہے جو کہ اسی جیو کے چاروں طرف جمنا شروع ہو جاتا ہے اور آب و ہوا کی وجہ سے ہڈی کی طرح سخت ہو جاتا ہے۔ گھونگھے کی قسم کے جانور کے جسم کے مطابق یہ شنکھ جیسی اس کی کھال کے اندر کھانچ بھی بنتے چلے جاتے ہیں۔

قسمیں: ان کھانچوں کے آدھار پر ہی شنکھ دو قسم کے ہوتے ہیں۔

1- دکھشن ورت شنکھ 2- واماورت شنکھ

1- دکھشن ورت شنکھ: دکھشن ورت شنکھ کا پیٹ دکھشن کی طرف کھلا ہوتا ہے۔ یہ شنکھ بجانے کے کام میں آتا ہے کیونکہ ان کا منہ بند ہوتا ہے۔

2- واماورت شنکھ: واماورت شنکھ کا پیٹ بائیں طرف سے کھلا رہتا ہے۔ ان کو بجانے کے لئے سوراخ ہوتا ہے۔

فوائد: شنکھ کی آواز سے بیکٹیریا، ہیضہ، بخار، ملیریا کے جراثیم زائل ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے اختناق الرحم (مرگی)، بے ہوشی، خنازیر، کوڑھ وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ شنکھ کی آواز سے اُس کے آس پاس کا ماحول صاف ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے ہندو لوگ شام کو پوجا کے وقت شنکھ کی آواز ضرور کرتے ہیں لیکن آج کل لوگ ان باتوں کو زیادہ ضروری نہیں سمجھتے لیکن سچائی سے انکار بھی نہیں کیا جا سکتا۔

اصلی و نقلی شنکھ کی پہچان

1. اصلی شنکھ کے سوراخ کو کان سے لگا کر سننے پر سمندر کی لہروں جیسی گرجنا کی آواز سنائی دیتی ہے۔
2. شنکھ کا پتلا حصہ دائیں ہاتھ سے اور موٹا حصہ بائیں ہاتھ سے پکڑ کر اُس میں پانی بھریں تب اپنی طرف گھمائیں۔ ایسا کرنے سے اگر اس کا پانی نہ گرے تو سمجھنا چاہئے کہ شنکھ اصلی ہے۔ اس طرح شنکھ کے اصلی یا نقلی ہونے کی پہچان کی جا سکتی ہے۔

Contents

شنکھ کے آسان وآزمودہ طبی مجربات

گونگاپن و ہکلاہٹ: گونگاپن اور ہکلاہٹ دور کرنے کے لئے روزانہ صبح اور شام 30 منٹ کے لئے شنکھ پھونکنا اور شنکھ کی آواز سننا ازحد مفید ہے۔ اس طرح روزانہ بلاناغہ چند ماہ تک کریں اور ساتھ ساتھ قدآدم آئینے کے سامنے کھڑے ہوکر بلند آواز سے کوئی عبارت پڑھیں۔ اس کی لگاتار مشق کرنے سے گونگا آدمی بھی بولنے لگے گا اور اس کے ساتھ ساتھ شنکھ کو چوبیس گھنٹے تک پانی میں رکھیں۔ پھر اس کا پانی پئیں۔ کشتہ شنکھ کا استعمال بھی مفید ہے۔ شنکھ کی آواز سے پھیپھڑے صاف ہوجاتے ہیں اور پھیپھڑوں میں قوت آجاتی ہے۔ اس سے سینہ بھی چوڑا ہوجاتا ہے۔

نظر کی کمزوری: شنکھ بجانا آنکھوں کے لئے بھی مفید ہے، ایسا کرنے سے آنکھوں کو ٹھنڈک ملتی ہے۔

کف وخون سے متعلق امراض: کف وخون سے متعلق امراض میں بھی سنکھ کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔ شنکھ پھونکتے وقت ہوا پہلے پھیپھڑوں میں اکٹھی ہوتی ہے۔ پھر اسے منہ میں بھر کر شنکھ میں پھونکتے ہیں۔ شنکھ پھونکتے وقت آنت، سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کو ایک ساتھ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے شنکھ پھونکنے کا کام روزانہ ٹھیک وقت پر کیا جائے تو سانس، پیٹ کے امراض اور جگر سے متعلق امراض رفع ہوجاتے ہیں۔

کشتہ شنکھ سے تیار کی گئی ادویات کو تقریباً ہر حکیم، وید اس کا استعمال کرتا ہے کیونکہ یہ کئی امراض کی رام بان ادویات بھی ہیں۔

شنکھ پانی کے ذریعے علاج: شنکھ پانی کے ذریعے بھی دیگر کئی امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔ شنکھ پانی میں دافع امراض طاقت ہوتی ہے، اس لئے اس میں رکھے پانی پر شنکھ کا اثر پڑتا ہے۔ یعنی شنکھ میں رکھے پانی میں بھی دافع جراثیم طاقت آجاتی ہے۔ اسی وجہ سے 24 گھنٹے تک شنکھ میں رکھے پانی کو پینے اور اُس سے جسم کو دھونے سے صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔ رات بھر شنکھ میں رکھے پانی کا روزانہ استعمال کرنے سے کئی امراض سے چھٹکارا پانے میں مدد ملتی ہے۔ شنکھ کا پانی استعمال کرنے سے شیت پت امراض میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ حاملہ عورتوں کو شنکھ پانی کا استعمال کرنے سے اُن کی اولاد خوبصورت وصحت مند پیدا ہوتی ہے اور اُن کی اولاد گونگی یا بہری ہونے کا ڈر بھی ختم ہوجاتا ہے۔

دل کا دورہ: روزانہ شنکھ کی آواز سننے سے دل کا دورہ (ہارٹ اٹیک) نہیں ہوتا ہے۔ اگر پاس میں بم پھٹ جانے کا شور ہوجائے تو بھی اُس کی آواز سے دل فیل نہیں ہوتا۔ ولادت کے درد (دردِ زہ) کے وقت عورت کو شنکھ کی آواز سنانے سے ولادت بغیر درد کے آسانی سے اور جلدی ہوجاتی ہے۔

آنکھوں کی سوجن: شنکھ گھس کر آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کی سوجن دور ہوجاتی ہے۔

تناؤ: شنکھ کی آواز سننے سے تناؤ دور ہوجاتا ہے۔ زندگی سے مایوس، دُکھی، تھکے اور پریشان لوگوں کو شنکھ کی آواز سننے سے دل کو بہت زیادہ سکون ملتا ہے۔ ہندوستان اور باہر کے ملکوں کے شنکھ وگیان وشیشگیہ (سائنس دان) لوگوں پر کئے

گئے تجربوں کے آدھار پر پہنچے ہیں۔ اُن کا ماننا ہے کہ شنکھ کی آواز منوو گیانک اثر ڈالتی ہے۔

شنکھ کی آواز سے ماحول کا صاف ہونا: شنکھ کی آواز سے آس پاس کا ماحول صاف ہوجاتا ہے۔ شنکھ کو پھونکنے پر اس کے اندر بنے کھانچوں سے گزر کر ہوا ایک خاص قسم کی آواز اختیار کر لیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شنکھ کی آواز سے ایک خاص قسم کی آواز کی لہریں پیدا ہوتی ہیں جس سے اردگرد کا ماحول امراض پیدا کرنے والے وائرس و بیکٹیریا سے کافی حد تک محفوظ ہوجاتا ہے، مشہور ہندوستانی سائنس دان سر جگدیش چندر وسو نے اپنے تجربوں کے ذریعہ ٹھیک پایا تھا۔

کشتہ شنکھ کا ادویات میں استعمال

مرگی: پان کے ساتھ کشتہ شنکھ کا استعمال اختناق الرحم کے لئے مفید ثابت ہوا ہے۔

سیلان: سیلان میں عورتوں کو 120 ملی گرام کشتہ شنکھ اور 120 ملی گرام کشتہ عقیق کو ملا کر چاولوں کے پانی (دھوون) کے ساتھ صبح اور شام استعمال کرائیں۔ چند ہفتوں میں اس مرض سے چھٹکارا مل جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی ہاتھ پاؤں کی جلن اور درد بھی دور ہوجائے گا۔

ہیضہ: ہیضہ کی تیز حالت میں مریض کو پانی میں بالکل کم مقدار میں کشتہ شنکھ ملا کر کم وقفہ میں پلانے سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔

اپھارہ و پیٹ درد: کشتہ شنکھ 100 ملی گرام، لون بھاسکر چورن ½ گرام۔ دونوں کو ملا کر پانی یا مٹھے کے ساتھ استعمال کرائیں۔ اپھارہ و پیٹ درد کے لئے مفید ہے۔

کھٹی ڈکار، پیٹ میں بھاری پن: کھٹی ڈکار آنا، پیٹ میں بھاری پن اور گلے میں جلن ہو تو کشتہ شنکھ، نوشادر ملا کر بالکل معمولی مقدار میں مریض کو پانی کے ساتھ دیں، اس سے آرام آجائے گا۔

ہچکی: بار بار یا کافی دیر تک ہچکی آتے رہنے پر ایک چٹکی کشتہ شنکھ پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے ہچکی کا آنا بند ہوجاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی مریض کو سونٹھ کا سفوف سنگھانے سے مریض کو فائدہ ہوتا ہے کیونکہ کشتہ شنکھ کے اثر میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے مریض فوراً ٹھیک ہوجائے گا۔

مہاسے: مہاسوں میں کشتہ شنکھ کا استعمال اندرونی و بیرونی طور پر مفید ہے۔ کشتہ شنکھ کے استعمال کے ساتھ ساتھ کشتہ شنکھ کا ابٹن منہ پر لگائیں اور پھر قدرت کا کرشمہ دیکھیں۔ چہرے پر رونق آجائے گی اور چہرہ خوبصورت ہوجائے گا۔

دنوں کی تکلیف: ہلدی اور گڑ برابر برابر وزن لے کر اُس میں بالکل معمولی مقدار میں کشتہ شنکھ ملا کر مونگ کے دانہ کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح اور شام ایک ایک گولی پانی سے کھلائیں۔ ایام میں ہونے والا درد ٹھیک ہوجائے گا۔ اس کو

Contents

لگاتار 30 دن تک استعمال کرائیں۔

پرہیز: کھٹی اور گرم چیزوں سے پرہیز کرائیں، اگر ایام تکلیف کے ساتھ آتے ہوں اور ایام میں درد ہوتا ہو تو وہ بھی دور ہو جائے گا۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••

شنکھ پشپی

مختلف نام: ہندی شنکھ پشپی، شنکھاولی، سکھولی۔ سنسکرت شنکھ پشپی، شنکھ مالنی، شنکھاہرا۔ مراٹھی شنکھاہلی، شنکھ ویلی۔ بنگالی شنکاہلی۔ گجراتی شنکھاولی، سنکھاولی۔ راجستھانی شنکھاولی اور لاطینی میں کنوال ویولس مائیکروفائیلس (Convolvulus Microophilus)۔

شناخت: شنکھ پشپی سارے ہندوستان میں بارش کے بعد عام طور پر اپنی جڑ سے دوبارہ اُگ آتی ہے اور موسم برسات میں پہاڑی زمین میں گھاس کے ساتھ پائی جاتی ہے، جڑ سے سوت جیسے کئی تنے پھوٹ پڑتے ہیں۔ اس کا پودا اوپر نہیں بڑھتا بلکہ زمین پر ہی پھیلتا ہے۔ ایک ڈیڑھ فٹ تک لمبا ہو جاتا ہے، پتے ½ سے ایک انچ تک لمبے، چوتھائی انچ چوڑے، گہرے ہرے ہوتے ہیں، پھول پھیلی شاخوں کے اگلے حصہ میں لگتے ہیں، پھولوں کے مطابق اس کی تین قسمیں ہیں۔ سفید، نیلی، لال۔ ماہ چیت میں پہاڑی زمین پر اور پتھریلی زمین و باغوں کی کھائیوں پر صبح 9 بجے شنکھ جیسے قطار میں بکھرے دکھائی دیتے ہیں۔ اکثر سفید پھولوں والی شنکھ پشپی سب سے بہتر ہوتی ہے۔

مزاج: سرد تر۔

خوراک: پنچانگ سفوف 5 گرام سے 10 گرام، جڑ سفوف 3 گرام سے 5 گرام تک، رس 25 گرام سے 50 گرام تک۔

فوائد: آیورویدگرنتھوں کے مطابق شنکھ پشپی دماغ کی نسوں کو مضبوط بناتی ہے۔ دماغی امراض کو دور کرتی ہے۔ ڈاکٹروں، وکیلوں، پروفیسروں اور ودیارتھیوں کی دماغی طاقت بڑھانے کا واحد علاج ہے۔ شنکھ پشپی سے جسم اور من کی سب تکلیفوں سے چھٹکارا ملتا ہے اور یہ رسائن ہے۔

ڈاکٹر ڈیسائی لکھتے ہیں کہ شنکھ پشپی دماغی نسوں کو طاقت دیتی ہے اور عام صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ ڈاکٹر کھوری لکھتے ہیں کہ شنکھ پشپی کمزور نسوں کو طاقت دیتی ہے اور مصفّئ خون ہے۔ اس کا تازہ رس انماد، کمزوری، کنٹھ مالا اور بدہضمی کے لئے مفید ہے۔

آیورویدک گرنتھ چرک سنگتا میں شنکھ پشپی کو دماغی امراض اور مالیخولیا کے لئے مفید لکھا گیا ہے۔

شنکھ پشپی کے آسان مجربات

کمزوری دماغ: شنکھ پشپی 3 سے 6 گرام، سفوف بنا کر دودھ کے ساتھ صبح وشام استعمال کرنا دماغی کمزوری کے لئے مفید ہے اور یادداشت واپس آجاتی ہے اس کے استعمال سے حساب کا کام کرنے والے، وکیل، ودیارتھی، ڈاکٹر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ جس ودیارتھی کو پڑھتے پڑھتے آنکھوں سے پانی آتا ہے اور سر میں درد ہو جاتا ہے ان کو بہت اچھا فائدہ دیتی ہے، بقدر ½ سے ایک گرام نیم گرم دودھ سے دیں۔ اسی طرح شنکھ پشپی اور بچ کا سفوف بنا کر شہد میں ایک سے دو گرام چٹانے سے بچے بہت عقل والے اور چست رہتے ہیں۔

ذیابیطس کی کمزوری: ذیابیطس سے ہونے والی کمزوری شنکھ پشپی کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے، علاوہ ازیں ہائی بلڈ پریشر کے لئے بھی شنکھ پشپی کا رس بہت فائدہ مند ہے، 25 گرام صبح و 25 گرام شام کو دیں۔

بڑھاپے کا علاج: 3 گرام سے 6 گرام تک شنکھ پشپی، صبح شہد یا چینی کے ساتھ یا اس کا رس استعمال کرنے سے بڑھاپے کی دماغی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اس سے جھریاں دور ہو کر جسم میں طاقت اور یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔ مہرشی چرک لکھتے ہیں کہ یادداشت کی طاقت بڑھانے والی ادویات میں شنکھ پشپی سب سے اوّل نمبر پر ہے۔

دماغی امراض: شنکھ پشپی کا رس 50 گرام، گٹھ میٹھی کا سفوف 8 گرین، چمچہ بھر شہد کے ساتھ لیتے رہنے سے دماغی امراض دور ہو جاتے ہیں اور دورے رُک جاتے ہیں۔

دیگر: شنکھ پشپی کا رس 25 گرام، شہد 10 گرام میں ملا کر دن میں دو بار دیتے رہنے سے دماغی تکالیف کو آرام آجاتا ہے۔

یادداشت کی بڑھوتری: شنکھ پشپی کا رس 20 گرام، اگر رس نہ ہو تو سفوف 3 گرام، شہد ایک چمچہ میں ملا کر چاٹیں اور اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔ اس سلسلہ میں شنکھ پشپی سفید پھول والی بہتر ہے۔ اس سے یادداشت بڑھتی ہے، دماغی کام کرنے والوں کے لئے اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

خون بہنا: شنکھ پشپی کا رس 20 گرام، شہد 6 گرام میں ملا کر دینے سے فوراً خون بہنا رُک جاتا ہے۔

بے خوابی: شنکھ پشپی کا رس 10 گرام، دودھ گرم کر کے ٹھنڈا کر کے اس میں ملا کر استعمال کرنے سے بے خوابی، جگر کی کمزوری، پیٹ کے کیڑے، ہائی بلڈ پریشر و دیگر دماغی امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کا رس نہ ملے تو تین چار گرام سفوف استعمال کر لینا چاہئے۔ دودھ ہمیشہ گرم کر کے ٹھنڈا کر کے ہی استعمال کرنا چاہئے۔

ہائی بلڈ پریشر: شنکھ پشپی اور براہمی دونوں برابر لے کر تین گرام سفوف لیں، ساتھ ہی کالی مرچ چار، پانچ عدد لیں، انہیں بتاشے میں ملا کر دودھ سے استعمال کریں یا پیس کر چھان لیں اور دودھ میں ملا کر لیں۔ اس سے دردِ سر و بے خوابی

Contents

دور ہو جاتی ہے۔

شنکھ پشپی تیل: شنکھ پشپی خشک ½ کلو کو 4 کلو پانی میں پکائیں، ایک کلو باقی رہنے پر چھان لیں، پھر ایک کلو تل کا تیل ڈال کر پکائیں، صرف تیل رہ جانے پر چھان لیں۔ اس تیل کو سر پر لگانے سے دماغی طاقت بڑھتی ہے اور بال گرنے سے رُک جاتے ہیں۔ بچوں کے سوکھا روگ میں جسم پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

شنکھ پشپی شربت: شنکھ پشپی کا رس 200 گرام لے کر اس میں 200 گرام چینی ملا کر چاشنی بنالیں، شربت بننے پر ایک چمچہ سے دو چمچہ صبح وشام لیں، اگر خوش ذائقہ بنانا ہو تو اس میں لیموں کا رس 10 گرام شامل کریں۔

شنکھ پشپی چورن: شنکھ پشپی تازہ سایہ میں سکھائی ہوئی ½ کلو، چینی ایک کلو، سفوف بنالیں۔ 5 گرام سے 10 گرام کی مقدار میں صبح وشام دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ دماغی طاقت تر و تازہ ہو جاتی ہے۔ جب کسی طالب علم (ودیارتھی) کا دماغ پڑھتے پڑھتے تھک جاتا ہو اور زیادہ پڑھنے کو دل نہ چاہے تو اسے "برین ٹانک" کی صورت میں 3 گرام دودھ کے ساتھ استعمال کرے۔ اس سے اس کی دماغی تھکاوٹ دور ہو جائے گی اور دماغ ہلکا پھلکا معلوم دے گا۔

•••••••••••••••••••

شیطرج ہندی

مختلف نام: عربی شیطرج ہندی، شاطرج، سواک الراعی، فاغوش۔ فارسی شیترہ، عصابہ خواب، بیخ برندہ، ہندی چیتہ۔ بنگالی چتے گاتھ، چتہ، ایڑچتے۔ کشمیری شترنج۔ سنسکرت چیترک، چترک، چتاور، چترمول، چتری، پاٹھی، انگریزی پلم بیگو روزیا (Plumbarorosia) اور لاطینی میں پلم بیگو زلینکا (Plum Bago Zeylanica) کہتے ہیں۔

شناخت: شیطرج ہندی ایک مشہور اپنے آپ پیدا ہونے والی بوٹی ہے جس کے پیڑ ویران زمینوں، پرانی دیواروں، کھنڈروں، پانی کے کناروں اور نمناک جگہوں پر اگتے ہیں اور گز ڈیڑھ گز تک بلند ہو جاتے ہیں۔ اس کے بیج بہت باریک، کڑوے اور تیز بو والے ہوتے ہیں۔ شاخیں باریک اور گرہ دار ہوتی ہیں۔ پتے اور پھول فصل ربیع یا گرمیوں میں لگتے ہیں۔ سردیوں میں پھول اور پتے گر جاتے ہیں، سفید، زرد، سرخ اور سیاہ، پھولوں کے لحاظ سے اس کی چار قسمیں ہیں۔ مگر سہل الحصول اور زیادہ سفید پھول کی ہی ہوتی ہے۔

شیطرج سے مراد اس کی جڑ کی چھال ہوتی ہے اور یہی زیادہ تر دوا استعمال بھی ہوتی ہے۔ اس کی بھی دو قسمیں ہیں۔ ایک سرخ اور دوسری وہ جو بیرونی جانب سے تیرگی (سیاہی) مائل ہوتی ہے اور اندر کی طرف زردی مائل، اس میں اعلیٰ قسم کی وہ ہے جس کو اگر پانی میں پیس کر کسی عضو پر لگایا جائے تو اس مقام پر آبلہ (چھالا) پیدا ہو جائے یا اسے کوٹ کر اس میں مرغی کا انڈہ رکھیں تو انڈے کا چھلکا سرخ (لال) ہو جائے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: ایک سے تین گرام۔

بدل: نرکچور، مجیٹھ۔

مصلح: ریہ کے لئے مصطگی اور کیکر کا گوندھ اور جگر کے لئے گلاب کے پھول یا صندل سفید۔

فوائد: مفرح، آواز صاف کرنے والی، مسہل اخلاط لزجہ، دردوں کے لئے مفید، ہاضم، دافع بلغم، برص وقوبا وغیرہ۔ یہ درجہ اوّل کا ہاضم اور حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی چیزوں میں سے ہے، پرانے دستوں کو دور کرنے والا اور خون میں حرارت کا توازن ٹھیک طریق پر قائم رکھتا ہے۔ مقوی قلب ہے، شادی سے پہلے وبعد کی کمزوری میں مفید ہے، سستی اور پژمردگی کو دور کر کے مرجھائی ہوئی طبیعت کو تر و تازہ کرتا ہے، عام کمزوری کو بحال کر کے طاقت پیدا کرتا ہے، جوڑوں کے درد اور اعضاء کی جکڑن کو کھولتا ہے۔ اس کا لیپ سفید داغوں اور داد کو بہت جلد دور کر کے جسم کو اصلی رنگت پر لاتا ہے۔ برص کے ایک مشہور ومعروف معالج صرف اس کی جڑ کو سفید کوڑھ کی دوائی کے نام سے فروخت کر کے کافی فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

آیورویدک گرنتھوں میں لکھا ہے کہ سیاہ پھول کے شیطرج کا داخلی طریق پر استعمال بالوں کی سفیدی کو دور کر کے سیاہ بنا دیتا ہے۔

نوٹ: شیطرج پر تجربات کے بعد پایا گیا ہے کہ یہ خضاب کا کام نہیں کرتا ہے، نہ ہی مستقل بال کالے کرتا ہے۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

شیطرج کے آسان طبی مجربات

جوڑوں کا درد: شیطرج ہندی سبز کو کوٹ کر اور کپڑے سے رس کو نچوڑ کر رکھیں، مگر احتیاط رکھیں کہ رس نکالتے وقت جسم کے نازک و نرم حصوں پر نہ لگ جائے، اس رس کے برابر وزن گائے کا گھی اور گائے کے دودھ کا پھاڑا ہوا پانی ہر سہ برابر وزن ملا کر نرم آنچ پر پکائیں، صرف گھی رہ جانے پر کپڑے سے چھان کر رکھیں اور اس میں سے بقدر 3 گرام گھی دن میں دو مرتبہ صبح وشام آدھ پاؤ گائے کے دودھ گرم کے ہمراہ ملا کر پلانا جوڑوں کے درد، دمہ، مارے جانے، خشک کھانسی و دق کی ابتدائی حالت میں نہایت مفید اور زود اثر ہے۔

امراض معدہ: شیطرج کی جڑ کا چھلکا سایہ میں خشک کیا ہوا ایک کلو پانی میں ڈال کر ایک دن رات تر کرنے کے بعد آگ پر پکائیں، چوتھائی حصہ رہ جانے پر ایک کلو چینی کے قوام میں ملا کر بطریق مشہور جوارش بنائیں اور بقدر 3 گرام ہمراہ عرق سونف و عرق پودینہ 50 گرام، کھائیں۔ معدے کے تمام امراض کے لئے بیش بہا و نایاب و آزمودہ نسخہ ہے۔

کایا کلپ: شیطرج کی جڑ کو سایہ میں خشک کر کے اور اچھی طرح سے پیس کر ایک سال کامل تک ایک گرام روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کرنے اور اوپر سے دودھ گائے کا آدھ کلو پینے اور مجرد زندگی اختیار کرنے سے خوبصورتی، جلال اور

Contents

حرارت غریزی قوی ہوکر پوری عمر بلا کسی مرض کے حاصل ہوتی ہے۔ گویا یہ ایک رسائن اور کایا کلپ ہے۔

جوڑوں کا درد: شیطرج کا سفوف نہایت باریک پیس کر سرسوں کے تیل کے ساتھ خوب ملائیں، اس کی مالش سے تمام وات بیماریاں مثلاً جوڑوں کا درد، کوئی انگ مارا جانا، تشنج، لقوہ وغیرہ امراض کو دور کرنے کی کامیاب دوا ہے۔

دِق: شیطرج کی جڑ کا چھلکا بقدر ڈیڑھ گرام 250 گرام پانی میں جوش دے کر چوتھائی حصہ رہ جانے پر بکری کا دودھ 250 گرام ملا کر نیم گرم پینے سے دق کے ابتدا میں فائدہ ہوتا ہے۔

خونی اسہال: شیطرج، پیپل، پپلا مول، گج پیپل، دھنیا، بابڑنگ، اجوائن، مرچ سیاہ، پوست ہرڑ زرد، بہیڑہ، آملہ، اجمود، کنول گٹہ، زیرہ سفید، نمک پانچوں، املتاس، دارچینی، الائچی خورد، زیرہ سیاہ، سونٹھ، اندرجو ہر ایک چھ چھ گرام، مویز منقیٰ 80 گرام، تلوں کا تیل 100 گرام، نسوت 100 گرام، آملہ $2\frac{1}{2}$ کلو پرانا گڑ ایک سال کا 3 کلو۔

پہلے آملہ کو کچل کر چار گنا پانی میں ملا کر مٹی کے برتن میں جوش دیں، چوتھائی حصہ رہ جانے پر چھان لیں۔ پھر اس پانی میں گڑ گھول دیں اور قوام بنائیں۔ قوام ٹھیک ہو جانے پر تمام پسی ہوئی ادویات ڈال کر معجون سی بنالیں اور سنبھال رکھیں۔ مقدار خوراک ایک آملہ کے برابر

ہر قسم کے پاؤں کے ورم میں نہایت فائدہ بخش ہے، خونی اسہال، بواسیر، کمزوری جگر کے لئے مشہور نسخہ ہے۔

بدہضمی: 15 عدد پیلی کوڑی لے کر عرق لیموں سے دھو کر صاف کریں اور اس کے بعد کنوار گندل کے نغدہ میں رکھ کر اوپلوں کی آنچ میں پھونک دیں۔ یہ راکھ جس قدر ہو اس کے ہم وزن سہاگہ بریاں اور شیطرج ہندی مساوی، نمک سیندھا ½ حصہ ملا کر لیموں کے رس سے کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنالیں۔ دو گولی صبح اور دو گولی شام۔ ہر قسم کی بدہضمی میں مفید ثابت ہوئی ہے۔

سفید داغ: باپچی 2 حصہ، ہڑتال ورقیہ ¼ حصہ، شیطرج ½ حصہ، نہایت باریک پیس کر رکھ لیں اور گائے کے پیشاب میں رگڑ کر داغوں پر لیپ کریں، پھلبہری (سفید داغ) کے لئے مفید ہے۔

تلی کا بڑھ جانا: شیطرج ہندی ایک گرام کا سفوف بنائیں اور گھیکوار کے لعاب پر چھڑک کر کھلائیں، کچھ روز کے استعمال سے تلی کو کم کر دیتا ہے۔

جوڑوں کا درد: اس کا سفوف پانی میں لیپ بنا کر جوڑوں کے درد پر لیپ کرنا بہت مفید ہے۔

سنگرہنی: شیطرج ہندی کی جڑ کی چھال کا سفوف ½ سے ایک گرام دہی کی گاڑھی لسی (چھاچھ) کے ہمراہ کھلانا سنگرہنی کے لئے ازحد فائدہ مند ہے۔

شیطرج ہندی کے آسان آیورویدک مجربات

بڑوانل چورن: شیطرج ہندی 50 گرام، سونٹھ 60 گرام، چھلکا ہرڑ زرد 70 گرام، سیندھا نمک 10 گرام، پپلا مول 20 گرام، مگھاں 30 گرام، چویہ 40 تولہ۔ کوٹ چھان کر چورن بنالیں اور بقدر 2 سے 3 گرام روزانہ کھانے کے بعد ہمراہ نیم گرم پانی، عرق سونف یا چھاچھ استعمال کریں۔ پرانی بدہضمی، دائمی قبض اور بواسیر میں مفید ہے۔

جاتی پھل آدی چورن: شیطرج ہندی، سونٹھ، باؤبڑنگ، مرچ سیاہ، جائفل، لونگ، الائچی خورد، تیزپات، دارچینی، آملہ (گٹھلی نکالی ہوئی)، ناگ کیسر، مشک کافور، صندل سفید، تل سفید، طباشیر، تگر، تالیس پتر، پپلی، چھلکا ہرڑ زرد، کلونجی ہر ایک برابر وزن، سفوف بنائیں، اس کے برابر سفوف برگ بھنگ ملائیں، پھر تمام کے برابر مصری کوزہ باریک کر کے ملائیں اور بقدر ایک ایک گرام دن میں تین مرتبہ استعمال کرائیں، اسہال، پیچش اور سنگرہنی وغیرہ میں شربت انار، آب انار یا میٹھی چھاچھ سے دیں۔ کھانسی کے لئے شہد سے دیں، بلغم کی زیادتی ہو تو شہد میں قدرے آب ادرک ملالیں۔

یہ چورن سنگرہنی کے لئے آیوروید کا مشہور نسخہ ہے اور ہر طبیعت کے موافق ہے۔ علاوہ ازیں جب دق کے مریضوں کو اسہال آتے ہوں اور کسی دوا سے بھی فائدہ نہ ہو تو اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔ شدید کھانسی میں اور خاص کر اس کھانسی میں جس کے ساتھ سانس رُک جاتا ہو، بہت مفید ہے۔

شیطرج وٹی: شیطرج ہندی، مصبر شدھ، گوداتمہ، نمک، مجیٹھ ہر ایک تین گرام، چھلکا ہرڑ پیلی 25 گرام، تربد شدھ، سورنجاں، گوگل ہر ایک 7 گرام، اجوائن، پپلی ہر ایک ایک گرام، چینی 10 گرام، نخود کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی عرق سونف سے دیں، جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

شالپرنی یا سری ون

مختلف نام: شالپرنی، تری پرنی- ہندی سری ون- بنگالی ون شال پان- تیلگو سیا کوپنا اور لاطینی میں ڈیسموڈیم گینگی ٹیکم (Desmodium Gangeticum) ڈیسموڈیم ٹرائی فلورم، ڈیسموڈیم گینگی ٹیکم کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: پنجاب میں کالکا، ہماچل میں شملہ، کانگڑہ، یوپی، مری کے مرطوب مقامات میں ماہ جولائی میں اُگنے نکلنے شروع ہوتے ہیں اور دوسرے مہینے پھول آکر اکتوبر میں پھل لگتے ہیں۔ کھیتوں، نمناک زمینوں اور خندقوں میں جہاں دھوپ کی شدت کم ہوتی ہے، یہ زیادہ نشوونما پاتی ہے۔

شناخت: اس کا خوشنما پودا دو تین ہاتھ اونچا اور ایک تنا جڑ سے سیدھا نکلتا ہے۔ جڑ سے متصل ڈنٹھل میں صرف تین

Contents

تین گہرے سبز خوشبودار پتے ہوتے ہیں اور شاخوں پر چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں۔

درمیانی پتہ آس پاس کے دونوں پتوں سے کسی قدر لمبا اور چوڑا ہوتا ہے۔ اس لئے اسے تہہ پترنی یا پتر کا کہتے ہیں۔ پتوں پر تین تین کنگرے ہوتے ہیں، تنے کے اوپر والے ڈنٹھل میں پانچ پانچ پتے جن میں چار آمنے سامنے چھ سات انچ لمبے شکل میں بانس کے پتوں سے ملتے جلتے مگر اوپر کی طرف سفید داغ اور لکیریں جن میں مارکریت کے گل کا دھوکا ہوتا ہے، پتے کھردری اور روئیں دار یہ ہاتھوں سے چپکتے ہیں، تنا $1\frac{1}{4}$ انچ موٹا، سرے پر بالی مثل باجرہ، ابتدا میں فیروزی رنگ کے پھول، پھر باجرہ کی طرح چار چار اور چھ چھ بیج نیچے اوپر لگتے ہیں کچی حالت میں اس کا رنگ ہرا اور پکا ہونے پر سفید بہ مائل سیاہی ہوجاتا ہے۔ اس کی بالی میں کثرت سے روئیں ہوتے ہیں۔ اگر بالی توڑ کر کپڑے پر لگادی جائے تو چپک جاتی ہے۔ بالی کی لمبائی چھ سے سات انچ تک ہوتی ہے، رنگ سبز ہوتا ہے، جڑ صرف ایک ہی ہوتی ہے اور مولی کی مانند سیدھی زمین میں جاتی ہے۔ شاذونادر جڑ میں شاخیں پھوٹتی ہیں۔ اسی سے اس کا نام ایک مُولا یا ایک جڑ پڑا ہے۔ دوا جڑ اور پنچانگ بھی مستعمل ہے۔

قسمیں: آیورویدگرنتھوں میں اس کی چار قسمیں ہیں، جن کا ذکر کیا گیا ہے۔ 1- گول پتا۔ اس کی لکڑی دوسری اقسام کے مقابلے میں سخت، موٹی اور سیاہ رنگ کی ہوتی ہے۔ اس میں بداری کند کی طرح بو آتی ہے، پتے آس کی مانند، پتوں پر تین کنگرے اور ہر شاخ پر تین پتے۔ 2- پنا کھ، اس کے پتے سانپ کے پھن کی طرح، پھول کا رنگ سرخ، پھل گول دنبالہ دار کڑوے کدو کی شکل کا ہوتا ہے۔ 3- سرپنا، اس کے پتے سنہری چمکیلے چمپا سے مشابہہ، 4- پنا، اس کے پتوں سے تیز خوشبو نکلتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی جڑ میں ایک خاص قسم کا بودار تیل ہوتا ہے اور ایک خاص فراری الکلائیڈ (Alkaloid) بھی پایا جاتا ہے۔

مزاج: کئی معالج اسے سرد خشک اور کئی گرم خشک کہتے ہیں، پنا کھ کو معتدل کہا گیا ہے، کئی اسے بھی تیز گرم خیال کرتے ہیں۔

نقصان دہ اثرات سے بچاؤ: معدہ کے لئے موجب بار ہے۔ کالی مرچ اور پپلی سے اس کے نقصان دہ اثرات سے بچاؤ ہوجاتا ہے۔

مقدار خوراک: پتے 20 گرام اور جڑ 10 گرام تک۔

فوائد: شادی سے پہلے وبعد کی کمزوری دور کرنے، سودا نکالنے، دماغ کو طاقت دینے ودافع تشنگی، کھانسی، صفرا اور منہ کی بدمزگی کو دور کردیتی ہے۔

اس کی جڑ بخاروں کو زائل کرنے میں استعمال ہوتی ہے۔ ان بھوت چکتسا ساگر (آیوروید گرنتھ) میں اسے کڑوی، گرم، میٹھی، ویرج بڑھانے اور طاقت کا باعث، بخار، جریان، بواسیر، سوزش، دمہ، زہر، کیڑے کے ڈنک، صفرا و بلغم وریاح کا فساد، قے، سل، چھینک، کھانسی اور دست کے لئے مفید لکھتے ہیں۔

پنا کھ: مفرح، تشنگی دافع، بڑھے ہوئے پیٹ کو گھٹاتی ہے، درد پیٹ، بخار، کھانسی و بخار کو روک دیتی ہے۔ پیشاب میں شرآنے کو روک دیتی ہے۔

سرپنا: اس کا رس ذائقہ میں خوشگوار اور تپ کو زائل کرنے میں مفید، سودا، صفراء اور بلغم نکالنے، کھانسی اور دمہ کا کامیاب علاج ہے۔

شالپرنی کے آسان طبی مجربات

دافع بخار: 5 گرام شالپرنی کے پتے 20 گرام چرائتہ کے ہمراہ اسے جوشا کر پلانا بخار کو آرام دیتا ہے۔

بچہ کی پیدائش میں دشواری: ناف پر اس کا لیپ کرنے سے بچہ بآسانی پیدا ہوجاتا ہے۔

جوشاندہ کھانسی: اس کی جڑ اور پتوں کو جوش دے کر نیم گرم پلانا کھانسی کے لئے مفید ہے۔

ورم کا علاج: اس کے پنچانگ کا جوشاندہ اورام کی تحلیل کے لئے زود اثر ہے۔

دردریح: اس کی جڑ اور پتوں کو جوشا کر پلانا درد ریح میں مفید ہے۔

جوشاندہ زکام: اس کے پنچ انگ کا جوشاندہ بگڑے ہوئے زکام کو فائدہ بخشتا ہے۔

عسر ولادت: شال پرنی کی جڑ کو چاولوں کے پانی کے ساتھ پیس کر ناف پر لیپ کرنے سے بچہ بآسانی پیدا ہو جاتا ہے۔

آدھے سر کا درد: شالپرنی کے جوشاندہ کی کچھ بوندیں ناک میں ڈالنے سے آدھے سر درد کو آرام آجاتا ہے۔

جوشاندہ اسہال: شالپرنی، پرشٹھ پرنی، سپاری کی چھال، سب دس دس گرام لے کر جوشاندہ بنائیں، چھان کر شہد دس گرام ملا کر پلائیں، ہر قسم کے دست بند ہوجائیں گے۔

کھانسی وزکام: شالپرنی کے پتے 20 گرام یا جڑ کا جوشاندہ بنا کر اس میں ایک گرام سفوف سونٹھ یا ایک گرام سفوف پپلی ملا کر گرم گرم چھان کر استعمال کرانے سے درد ریح، زکام، کھانسی، بخار کو آرام آجاتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے اور صحت کو طاقت دیتا ہے۔

دوائے دمہ: شالپرنی کی جڑ کو کٹائی خورد کی جڑ کے ساتھ پیس کر بطور سفوف یا بصورت جوشاندہ دینا دمہ اور کھانسی کے مریض کو فائدہ دیتا ہے۔

Contents

شالپرنی کے آسان آیورویدک مجربات

مقوی معدہ: شالپرنی کے پتے 20 گرام، سفوف پپلی ایک گرام، دونوں کو 375 گرام پانی میں جوشا کر چھان کر نیم گرم پلائیں۔ قوت ہضم کو بڑھاتی ہے اور مقوی بدن ہے۔

شالپرنی وٹی: جڑ شالپرنی، مرچ سیاہ، آسگندھ ناگوری، ہم وزن لے کر سفوف بنالیں، پھر اسے گھیکوار کے رس میں کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں، شالپرنی کے عرق سے دو سے چار گولی تک روزانہ دو ہفتے تک کھلائیں، جوڑوں کے درد، درد ریح اور درد کمر کو بے حد مفید ہیں۔

تیل شالپرنی: اس کے پنچ انگ حاصل کر کے تلوں کے تیل 125 گرام میں جلائیں اور صاف کر کے رکھ لیں۔ درد اور سوجن کے مقام پر اس کی مالش کرنا درد کو آرام دیتا ہے اور ورم کو دور کرتا ہے۔

جوشاندہ شالپرنی: اس کی جڑ دس گرام، اسطخودوس دس گرام، دونوں کا جوشاندہ تیار کریں اور چھان کر پلائیں، آدھے سر کا درد اور درد عصابہ میں مفید ہے۔

دیگر: اس کے پنچ انگ اور سہد یوی کی جڑ اور پتے ہم وزن لے کر رات کو بھگو رکھیں، علی الصباح جوشا کر چھان لیں اور پلائیں، پرانے بخار کے مریض کو روزانہ اسی طرح پلانا بخار سے نجات دیتا ہے۔

لیپ شالپرنی: جڑ بسکھپرہ دس گرام، جڑ شالپرنی دس گرام دونوں کو گھوٹ کر لیپ تیار کریں۔ یہ لیپ ناف کے نیچے کرنے سے بچہ بآسانی پیدا ہو جاتا ہے۔

سنگرہنی: شالپرنی کا پنچ انگ اور کھٹے انار کی چھال ہر ایک 40-40 گرام جوشاندہ بنا کر چھان کر روزانہ پلانا سنگرہنی اور اسہال کبدی کے لئے مفید ہے۔

دشمول کواتھ: شالپرنی، پرشٹ پرنی، کنڈیاری چھوٹی، کنڈیاری بڑی، گوکھرو، پوست بیل، پوست ارنی، پوست شوناک، پوست کنبھاری، پوست پاڈھل، ان سب ادویہ کو ہم وزن مقدار میں لے کر جوکوب کر کے رکھیں اور بطریق معمول جوشاندہ تیار کریں۔ اس میں 6 گرین تک سفوف پپلی ڈال کر صبح و شام دیں۔

شادنگدھر، چکرورت، بھاؤ پرکاش آیوروید گرنتھوں میں لکھا ہے کہ اس کے استعمال سے وات کف کا بخار، سنپات بخار، امراض پرسوت، منہ کا سوکھنا، جسم کا سرد ہونا، طبیعت میں وہم کا آنا، ٹھنڈا پسینہ آنا، کھانسی، دمہ، کمزوریٔ دل، اعضاء کا جکڑنا، پسلیوں کا درد، غنودگی اور سردرد وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

دشمول ارشٹ: شال پرنی، پرشٹ پرنی، کنڈیاری بڑی، کنڈیاری چھوٹی، گوکھرو، چھلکا بیلگری، چھلکا کھمباری، چھلکا پاڈھل، چھلکا ارنی، شیوناک (یہ دسوں ادویات دشمول کہلاتی ہیں) 250-250 گرام، چترا، پوکھر مول ہر ایک سوا کلو،

لودھ، گلو ہر ایک ایک کلو، آملہ مقشر 768 گرام، دھمانسہ 576 گرام، چھال کھیر، وجے سار، چھلکا ہرڑ ہر ایک 384 گرام، کٹ، مجیٹھ، برادہ دیودار، واوڑنگ، ملیٹھی، بھارنگی، کتھہ، چھلکا بہیڑہ، چویہ، اٹ سٹ، جٹاماسی، پرینگو، انت مول، زیرہ کالا، زیرہ سفید، کچور، رینوکا، راسنا، پپلی، سپاری، ہلدی، سونف، پدماکھ ناگ، کیسر، ناگرموتھا، اندرجو، سونٹھ، رشبھک، میدہ، مہامیدہ، کاکولی، کھیر کاکولی، ردھی، وردھی، جیوک ہر ایک 96-96 گرام (ان دونوں کے بدلے میں بداری کند لیں، میدہ، مہامیدہ (بدل) ستاور) کاکولی، کھیر کاکولی (بدل میں اسگندھ) ردھی، وردھی (بدل راہی کند لیں) ہر ایک 125 گرام۔

سب ادویہ کو جوکوب کر کے 120 کلو پانی میں جوش دیں، جب چوتھائی حصہ پانی یعنی تقریباً 30 کلو باقی رہ جائے تو اس کو آگ پر سے اتار کر خوب مل کر چھان لیں۔ پھر پہلے والے جوشاندہ میں ملائیں، بعدازاں اس میں 1½ کلو خالص شہد اور 20 کلو گڑ گھول کر مٹکہ میں ڈال دیں اور اوپر سے مندرجہ ذیل ادویہ کے سفوف کو شامل کر کے بطریق معمول ارشٹ تیار کر لیں۔

گل دھاوا 1½ کلو، سردچینی، نیتر بالا، صندل سفید، جائفل، لونگ، دارچینی، الائچی خورد، تیزپات، ناگ کیسر، پپلی ہر ایک کا سفوف سوسو گرام، کستوری خالص 3 گرام۔

جب ارشٹ تیار ہو جائے تو تیار شدہ ارشٹ کو چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔

سنگرہنی، باؤ گولہ، انگ کے مارے جانے، اعصابی کمزوری، امراض معدہ، پتھری گردہ و مثانہ، پرسوتی بخار اور زنانہ امراض میں بہت مفید ہے، عورتوں کو از سر نو صحت اور طاقت دیتا ہے۔

چیون پراش اولیہ: شالپرنی، پاڈھل، ارنی، کمبھاری، چھلکا بیلگری، شوناک، گوکھرو، مرگ پرنی، کٹائی چھوٹی، کٹائی بڑی، پپلی، گج پیپل، پپلا مول، کاکڑا سنگی، منقیٰ، گلو، ہرڑ، بلا، بھومی آملہ، بانسہ، ردھی، جیونتی، کچور، جیوک، رشبھک، ناگرموتھا، پوکھر مول، کاک ناسہ، ماش پرنی، میدہ، مہامیدہ، پرشٹ پرنی، بداری کند، اٹ سٹ، کاکولی، کھیر کاکولی، نیلوفر، الائچی، اگر، صندل سفید ہر ایک 50 گرام۔

سب دواؤں کو کوٹ کر ایک بڑی دیگ میں 32 کلو پانی ڈال کر ان ادویہ کو پکائیں اور پانچ کلو آملہ بنارسی کھدر کی تھیلی میں ڈالیں، جب ¼ پانی رہ جائے تب اتار کر تھیلی کو نکالیں اور پانی کو چھان کر علیحدہ رکھیں۔ اب آملوں کی گٹھلیاں نکال کر کھدر کے سفید کپڑے میں مل مل کر اُن کا رس نکالیں۔ اس رس کو دیگ میں پہلے تلی کا تیل 250 گرام آگ پر رکھ کر سرخ کریں، بعد میں 72 گرام گھی گائے ملا کر نرم آگ پر سرخ کریں، بعد 600 گرام گھی گائے ملا کر دھیمی آگ دیں، جب آملوں کا رس لال ہو جائے، تب گھی چھوڑ دے گا۔ اُس وقت پہلا کاڑھا اور ساتھ میں پانچ کلو چینی ڈال کر پکائیں، جب معجون کا قوام ہو جائے، تب اتار کر مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف ملائیں۔

طباشیر 200 گرام، مگھاں 100 گرام، دارچینی، پترج، ناگ کیسر، الائچی بارہ بارہ گرام، سرد ہونے پر شہد خالص 580 گرام ملائیں۔

3 گرام سے 12 گرام ہمراہ دودھ گائے صبح و شام دیں۔

کھانسی، دمہ، دق، پھیپھڑوں کی کمزوری، سل، تھوک کے ساتھ خون آنا، نزلہ و زکام، جسمانی کمزوری، بلغم کی زیادتی

Contents

اور گلے کے امراض کے لئے چیون رشی کی تیار کردہ یہ مجرب رسائن ہے جس کے استعمال سے اُن کے چہرے پر نور آ گیا اور کایا کلپ ہو گیا تھا۔ بوڑھوں کے لئے تحفہ ہے، جوانوں کے لئے عمدہ غذا ہے۔

شال ملی (سفید سیمر)

مقام پیدائش: یہ ہندوستان کے گرم حصوں کے جنگلوں میں دکن اور مغرب میں پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی سفید سیمر- سنسکرت شویت شال ملی- بنگالی شویت شمول- مراٹھی پاڈھری سانور- تامل الادُم- تیلگو تیلا بُرگا- ملیالم ملی لاؤ- لاطینی ایریا ڈینڈرون انفریکٹیواوسم (Eriodendron Anfractuosum) اور انگریزی میں سلک کاٹن ٹری (Silk Cotton Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی شناخت یہ ہے کہ اس کی ٹہنیاں اور تنے پر سخت کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے ہتھیلی جتنے بڑے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول آک کے پھولوں جیسے ہوتے ہیں۔ ایک پتے کی گانٹھ پر 7-5 پتے لگے ہوتے ہیں۔ پھلوں سے روئی اور بیج نکلتے ہیں۔ سیمر لال اور سفید دو قسم کا ہوتا ہے۔ اس کا پھل سیمر کے پھل سے کچھ بڑا، دھندلے رنگ کا اور گول ہوتا ہے۔ اس کے درخت سے ایک خاص قسم کا دھندلے لال رنگ کا گوند نکلتا ہے۔ اس کے پودے کی جڑ ایک سال سے دو سال تک ادویات کے استعمال میں لائی جاتی ہے۔ اس درخت کی جڑ کو سیمل موصلی کہتے ہیں۔ اسے سیمل سیمر بھی کہا جاتا ہے۔

فوائد: یہ بطور دوا کئی امراض میں مفید ہے۔ اس کے پھول، جڑ، پھل اور گوند کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔ یہ پیشاب کی سوجن، مردانہ طاقت بڑھانے میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے جلد کے امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔

شال ملی کے مفید طبی مجربات

کیل مہاسے چھائیاں: سیمل کے کانٹوں کو بکری یا گائے کے دودھ میں پیس کر صبح وشام منہ پر لیپ کریں، آدھے گھنٹے تک اس لیپ کو چہرے پر لگا رہنے دیں۔ اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھر آتا ہے۔ کیل، مہاسے، چھائیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ اسے چند دن لگاتار استعمال کرنے سے چہرہ ایک دم صاف ہو جاتا ہے اور چہرہ خوبصورت بن جاتا ہے۔

زخم: سیمل کی چھال کو پیس کر اس کا لیپ زخموں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

سیلان: سیمل کے پھول کی سبزی دیسی گھی میں بنا کر کھائیں۔ سیلان کے لئے ازحد مفید ہے۔

منی کا پتلا پن: جن کی منی ایک دم پانی کی طرح پتلی ہو گئی ہو اس کے استعمال سے منی گاڑھی ہو جاتی ہے۔ سیمل کی کونپل جڑ کا سفوف دو گرام لے کر ایک گلاس دودھ میں ملا کر روزانہ صبح وشام استعمال کریں۔ چند دنوں میں منی گاڑھی ہو جائے گی۔

نوٹ: دودھ گرم کر کے سرد کر لیں۔

رکت پت: سیمل کے پھول کا سفوف ایک گرام شہد کے ساتھ صبح وشام چاٹتے رہنے سے اس مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

جل جانے پر: جل جانے سے اگر زخم ہو گیا ہو، اور زخم نہ بھرتا ہو تو سیمل کی روئی کو جلا کر زخم میں بھر دیں۔ چند دنوں میں زخم بھر جائے گا۔

کمزوری: سیمل کا گوند (جسے موچرس بھی کہتے ہیں) لے کر سفوف بنائیں، اُس کے سفوف کو گھی اور شکر ملا کر لڈو بنا لیں۔ یہ لڈو استعمال کرنے سے آنتوں میں نئے خون کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور جسم تندرست ہونے لگتا ہے اور اگر اسہال پتلے ہوں تو وہ بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پیشاب کے امراض: سیمر کے کونپل پتوں کو پانی کے ساتھ پیس کر اس کو پی کر اوپر سے مکھن نکالا ہوا دودھ تین دن تک استعمال کرنے سے پیشاب سے متعلق سبھی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

جلودر: اس کی کونپل جڑوں کا کواتھ (کاڑھا) پلانے سے جلودر میں آرام ملتا ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

پرانے اسہال: اس کے چھوٹے درخت کی جڑ کا کواتھ پلانے سے اسہال خواہ وہ پرانے ہی کیوں نہ ہوں، دور ہو جاتے ہیں۔

شاہترہ

مختلف نام: مشہور نام شاہترہ، پاپڑہ- بنگالی کھیت پاپڑہ- ہندی دمن پاپڑہ، پت پاپڑہ- سنسکرت پرپٹا، کشیتر پرپٹا- گجراتی کھیت پاپڑہ- مرہٹی کھیت پاپڑہ- تامل پرپاواگم- فارسی شاہترہ- عربی شاہترج، کزبرۃ الحمام- لاطینی اولڈن لنڈیا کوریمبوسا (Oldenlandia Coarymbosa)۔

شناخت: ہندو پاکستان میں بہت عام اور اپنے آپ پیدا ہونے والی نباتات ہے۔ اس کا سالم پودا دواؤں میں

استعمال کیا جاتا ہے، وید کہتے ہیں کہ پت پاپڑے کا گچھا دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک کو نیلے پھول اور دوسرے کو لال پھول لگتے ہیں۔ یونانی اطباء کہتے ہیں کہ اس کی شاخیں بہت پتلی ہوتی ہیں۔ پتے دھنیا کے پتوں کے مشابہہ ہوتے ہیں۔ جب انہیں کچے جاتے ہیں تو ان میں سفید پھول لگتے ہیں ان میں لالی کی جھلک ہوتی ہے۔ شاہترہ کے جن پھولوں میں لالی کی جگہ سیاہی کی جھلک ہو وہ قسم درست نہیں ہوتی۔ بہترین شاہترہ وہ ہے جو تازہ و سرسبز ہو، جس کا مزہ تلخ اور قدرے تیز ہو اور چبانے سے زبان میں کچھ کھچاوٹ محسوس ہو۔

فوائد: اس کی تاثیر بعض اطباء کے نزدیک پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ بعض اسے دوسرے درجہ میں اور بعض اسے تیسرے درجہ میں سرد خشک مانتے ہیں۔
مفصل فوائد درج ذیل ہیں:

پڑوال: شاہترہ کے رس میں گوند کیکر گھول کر پڑوال اُکھاڑ کر ان کی جڑوں میں بھر دیں تو بال پھر نہیں اگتے۔

عرق شاہترہ: شاہترہ، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا جڑ نیم (جو مٹی کے نیچے دبا ہو)، امر بیل، مکو، سرپھوکہ ہر ایک آدھ سیر، چرائتہ ایک پاؤ، جڑ چنبیلی، گاؤزبان، پھول گلاب، صندل سفید، صندل سرخ ہر ایک دس تولہ، بدستور عرق نکالیں۔

فوائد: زہریلے زخم، جوڑوں کا درد، سوداوی امراض، فساد خون، داد، کلف، چھاجن، خارش، چھیپ کے لئے مفید ہے، بقدر پانچ تولہ عرق لے کر اس میں شہد خالص دو تولہ ملا کر بوقت صبح نہار منہ چالیس دن تک لیں۔ تنقیہ کے بعد اس کا استعمال خاص طور پر مفید ہے۔

عرق مصفیٔ خون: عناب پانچ تولہ، شاہترہ پانچ تولہ، سرپھوکا پانچ تولہ، برادہ لکڑی شیشم پانچ تولہ، منڈی پانچ تولہ، مہندی کے پتے پانچ تولہ، بسفانج پانچ تولہ، ہرڑ کالی پانچ تولہ، چرائتہ دو تولہ، صندل سفید دو تولہ، صندل سرخ دو تولہ، الائچی بڑی دو تولہ، گاؤزبان دو تولہ، عشبہ مغربی دس تولہ، پرسیاؤشاں دو تولہ، کاسنی دس تولہ، مکو خشک دس تولہ، سولہ سیر پانی میں رات کو تر کریں، صبح آٹھ سیر عرق نکالیں۔

خوراک: تین تولہ ہمراہ شربت عناب دو تولہ استعمال کریں، بغیر شربت بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

معجون شاہترہ: چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی، چھلکا بہیڑہ، آملہ، سرپھوکہ کے پتے، ہرڑ زنگی ہر ایک ایک تولہ، شاہترہ دو تولہ، چرائتہ، ملیٹھی چھلی ہوئی ہر ایک سات ماشہ، بیج خشخاش نو ماشہ۔
تمام ادویہ کو کوٹ کر گائے کے گھی سے چکنا کر کے سہ گنا مصری کے ساتھ قوام کریں۔ خوراک ایک تولہ۔

فوائد: فساد خون، خارش، گرم مزاج والوں کو مفید ہے۔

عرق ملیریا: اجوائن، خوب کلاں، سونف، چرائتہ، شاہترہ، بیج کاسنی، گوکھرو، بیج خربوزہ، پھول نیم، گل بنفشہ، گری بیج کھیرا۔ ہر ایک 250 گرام، الائچی چھوٹی 50 گرام، افسنتین 100 گرام۔ نیم کے اندر کی چھال 100 گرام، ہری گلو 400 گرام۔

ان سب ادویات کو دس کلو پانی میں رات کو بھگو دیں اور صبح کو بطریق معروف عرق نکالیں۔
25 گرام صبح اور 25 گرام شام یہ عرق پلائیں۔

شتاوڑ۔ ستاور

مختلف نام: اردو ستاور۔ ہندی شتاو، شتاوڑ۔ سنسکرت شتاوڑی، شت پدی، شت مولی۔ مرہٹی شتاوڑی، شت مولی، گجراتی شتاوڑی۔ بنگالی شت مولی۔ انگریزی وائلڈ اسپرے جس (Wild Asparagus) اور لاطینی میں اسپر جس راسی موسس (Asparagus Racemosus) کہتے ہیں۔

شناخت: ستاور یونانی و آیورویدک کی ایک مشہور دوا ہے اور یہ کانٹے دار جھاڑی ہے جو کئی ٹہنیوں کے ذریعے چاروں طرف پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ ستاور کے تنے پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر تیز کانٹے ہوتے ہیں۔ یہ کانٹے $\frac{1}{4}$ سے $\frac{1}{2}$ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے سوئے کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں اور 4 سے 6 انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول ایک دو انچ لمبے گچھے کی طرح ہوتے ہیں۔ جس میں سفید یا گلابی خوشبودار چھوٹے پھول لگتے ہیں۔ پھول ایک ہی وقت میں ہزاروں کی تعداد میں لگتے ہیں۔ موسم سرما میں اس کو پھل لگتے ہیں۔ یہ مٹر یا کالی مرچ کے دانے جیسے چکنے ہوتے ہیں۔ یہ پکنے پر لال رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ یہ ہندوستان میں ہمالیہ میں چار ہزار فٹ کی اونچائی تک پایا جاتا ہے۔
ستاور کی جڑ سوکھنے پر اُس پر جھریاں نظر آتی ہیں۔ لمبائی میں اس پر ابھری ہوئی دھاریاں ہوتی ہیں۔ اس کے بیرونی حصہ پر نشان ہوتے ہیں۔ یہ مشہور لیسدار جڑ ہے۔ عام طور پر یہی ادویات میں کام آتی ہے۔

خوراک: 6 گرام۔

مزاج: گرم و خشک۔

فوائد: ماہرین طب کی رائے میں ستاور منی (ویرج) کو بڑھاتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔ اس کے پتوں کا ساگ وات، پت کو دور کرتا ہے۔ دماغی کمزوری، مور چھا (غشی)، باؤ گولہ، سوجن اور ایام کی زیادتی کے لئے مفید ہے۔

ستاور کے آسان مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

مردانہ کمزوری: شتاور (ستاور) کا پاک بنا کر یا دودھ کے ساتھ اس کا سفوف ۵ گرام، چینی ۵ گرام، دونوں ملا کر استعمال کرنے سے مردانہ کمزوری دور ہوتی ہے اور منی بڑھتی ہے۔

دودھ کی کمی: ستاور 5 گرام، چینی 5 گرام، سفوف بنا کر نیم گرم دودھ کے ساتھ عورت کو استعمال کرانے سے اُس

کا دودھ بڑھ جاتا ہے۔

پیشاب کی جلن: ستاور 5 گرام کو 50 گرام پانی میں 6 گھنٹے بھگو رکھیں، پھر جوش دے کر چھان لیں اور شہد 5 گرام ملا کر پلائیں۔

خشک کھانسی: ستاور کے پتے 5 گرام، بانسہ کے پتے 5 گرام، بھگو رکھیں، پھر جوش دے کر چھان کر چینی ملا کر استعمال کریں۔اس کے استعمال سے کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔

جریان: ستاور 50 گرام، زیرہ سفید 25 گرام، چنیا گوند 30 گرام، پھلی کیکر (دانے نکال کر) 20 گرام، سب کو باریک پیس کر برابر چینی ملا لیں اور 10 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ دیں۔

دیگر: آسگندھ ناگوری 40 گرام، ستاور 30 گرام، موچرس ایک گرام۔سفوف بنائیں، بقدر 4 گرام لے کر شہد میں ملا کر استعمال کریں۔آرام آ جائے گا۔

دیگر: سنگ جراحت، چھلکا اسپغول، گری املی ہر ایک 20 گرام، ستاور 40 گرام، چینی 60 گرام، سفوف بنائیں، 3 گرام صبح اور 3 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں، جریان اور سرعت کے لئے مفید ہے۔

دیگر: ستاور، موصلی سفید، بیج بند، سمندر سوکھ، سروالی، مغز بیج تمر ہندی، تج، موصلی سنبل، تال مکھانہ، خشخاش سفید، دانہ الائچی کلاں، سنگھاڑا خشک برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔برابر چینی ملا کر 6 گرام صبح و شام نیم گرم دودھ سے دیں۔

ستاور کے آیورویدک مجربات

ستاوری چورن (شارنگدھر): ستاور گوکھرو، بیج کونچ، چھال گنگرین، بیج کنگھی، تال مکھانہ، برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں، 10 سے 20 گرام سفوف کی ½ کلو دودھ میں کھیر بنا لیں اور مصری ملا کر استعمال کریں۔پتلے ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔جریان، احتلام، سرعت کے لئے مفید ہے۔مردانہ کمزوری کو دور کرتا ہے۔ایک ماہ کے استعمال سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

پرمیہ آنتک چورن: ستاور، آسگندھ ناگوری، تال مکھانہ، موصلی سفید، موصلی سیاہ، مغز کونچ بیج، بیج اُٹنگن، سنگھاڑہ، بہمن سفید، بہمن لال، تودری سرخ، تودری زرد، لسوڑیاں، رومی مصطگی 20-20 گرام، کیسر ایک گرام لے کر، خوب پیس کر چھان لیں۔اس میں برابر چینی ملا لیں اور 3 گرام سے 6 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم صبح و شام دیں۔منی کو گاڑھا کرنے کے علاوہ ہر قسم کے جریان کو مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

شریفہ

مختلف نام: ہندی سیتا پھل، شریفہ-سنسکرت سیتا پھل-مراٹھی سیتا پھل-بنگالی آتا، لنا-تامل سیتا پھل-ملیالم اتا وچا-فارسی شریفہ-تیلگو سیتا فلامو-انگریزی کسٹرڈ ایپل (Custarad Apple)-لاطینی انونا سقوامو سا لینن (Annona Squamosa Linn)-

شناخت: شریفہ ایک خوش ذائقہ اور مشہور پھل ہے۔دل کے لئے مفید ہے۔رکت، پت دور کرتا ہے۔یہ مزاج میں ٹھنڈا ہے۔اس لئے تھوڑا بلغم پیدا کرتا ہے۔یہ صفراوی مزاج والوں کے لئے بہت ہی مفید ہے۔شریفہ کھانے سے بال سیاہ رہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: پکے شریفہ میں پانی 64.32 فیصد اور شکر 6.55 فیصد ہوتی ہے۔شریفہ زیادہ استعمال کرنے سے خون میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔دمہ، کھانسی، جگر کی خرابی اور پیشاب کی نالی کے امراض میں غیر فائدہ مند ہے۔نسوں کو کمزور کرتا ہے اس لئے دماغی طاقت کم کرتا ہے۔قابض ہے، شریفہ کا رس ہی استعمال کرنا چاہئے، شریفہ کے بیج کا سفوف آنکھوں میں پڑ جائے تو آنکھ کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔

شریفہ کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

سر میں جوئیں پڑنا: کچے پھل کو پیس کر رات کو سر پر لیپ کریں۔اس سے بالوں میں پڑی جوئیں دور ہو جاتی ہیں۔

باؤ گولہ: شریفہ کے تخم کی گری سفوف بنا کر اُس کی بتی بنا لیں اور اسے جلا کر دھواں دیں، ناک میں دھواں دینے سے باؤ گولہ کی بے ہوشی و کسی بھی مرض کی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔

پھوڑا: پکے ہوئے شریفہ کو کوٹ کر اور اُس میں نمک ملا کر اٹھتے پھوڑے یا گانٹھ پر باندھنے سے وہ جلدی پک کر پھوٹ جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

شکاکائی

مختلف نام: ہندی شکاکائی-سنسکرت سپتلا، ساتلا-بنگالی بن ریٹھا-تیلگو چیکائے-تامل شیکائے، شیکائی، کٹز، سیکائی-گجراتی ریٹھا، چیکائی-گوگو اور لاطینی میں اکیشیا کونسناڈے (Acacia Concinnade) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک کانٹے دار بڑی جھاڑی ہوتی ہے۔ اس کی ڈالیاں بھوری، سفید اور دھبے والی ہوتی ہیں۔ اس کے پتے ترش ہوتے ہیں۔ اس کی ایک ایک پھلی میں 8 سے 12 تک بیج ہوتے ہیں۔ اس کی پھلیوں میں صابن میں کام آنے والا جھاگ 12 فیصدی تک ہوتا ہے۔

یہ پاکستان و ہندوستان کے جنگلوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کی پھلی ہی زیادہ تر استعمال میں لائی جاتی ہے۔

خوراک: پھلی کا سفوف 10 سے 20 گرام۔

فوائد: اس کی پھلیاں کڑوی، چرپری ہوتی ہیں۔ وات روگوں کو دور کرنے و جگر کے امراض میں مفید ہے۔ بواسیر میں فائدہ دیتی ہیں۔

بلغمی امراض میں بلغم کو پتلا کرنے کے لئے اور سانس کی رکاوٹ کم کرنے کے لئے ایک اونس پھلیوں کا جوشاندہ بنا کر دیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو کالی مرچ کے ساتھ دینے سے قبض دور ہوتا ہے۔ جگر کے امراض میں خوراک میں ترشی لانے کے لئے املی کی جگہ شکاکائی کے پتے دیتے ہیں۔ اس کی پھلیوں کے جوشاندے سے سر دھونے سے سر کی جوئیں اور لیکھیں مر جاتی ہیں اور بال لمبے ہو جاتے ہیں۔

ایگزیما، پھوڑے، پھنسی میں اس کے بیرونی استعمال سے آرام آ جاتا ہے۔

شکاکائی کے مجربات درج ذیل ہیں:

اپھارہ: اس کے پتوں کو پیس کر نیم گرم حالت میں لیپ کریں، اپھارہ دور ہوگا۔

تلی کے امراض: اس کی بالکل نرم پتیاں 12 گرام لے کر جوشاندہ بنا کر پلائیں، جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہے۔

خشک کھانسی: پھلی کا سفوف بنا کر 5 گرام ہمراہ پانی لینے سے خشک کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔

شکرقند

مختلف نام: مشہور نام شکرقند-اردو، پنجابی شکرقندی-گجراتی، فارسی، سندھی زمین قند-مرہٹی رتالو-انگریزی میں سویٹ پٹاٹو (Sweet Potato) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک بیل دار بوٹی کی مشہور جڑ ہے جو دو رنگوں میں ملتی ہے، لال اور سفید۔ مگر یہ رنگ صرف چھلکے کا ہوتا ہے۔ ذائقہ میں لال شکرقند سفید سے زیادہ میٹھی ہوتی ہے۔ اسے پانی میں ابال کر یا آگ میں بھون کر کھایا جاتا ہے۔ ذائقہ میں میٹھی اور مزے دار ہوتی ہے۔ یہ چینی اور نشاستہ کا مرکب ہے۔ اس لئے بھرپور غذا دیتی ہے اور جسم کو طاقت ملتی ہے، ابالنے سے زیادہ اسے راکھ میں بھون کر کھانا زیادہ فائدہ مند ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک کے ہر صوبہ میں آلو کی طرح پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: گرم وتر۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں تانبہ، کاربوہائیڈریٹ، گلوکوز اور وٹامن اے، بی، ای، اور سی پائے جاتے ہیں۔

فوائد: دماغ کے لئے فائدہ مند ہے۔ اسے دودھ میں ملا کر کھانے سے خوش ذائقہ کھیر بن جاتی ہے جو جسم کو طاقت دیتی ہے اور موٹا کرتی ہے۔ رگوں کے منہ پر چپک کر سدہ پیدا کرتی ہے۔ منی بھی پیدا کرتی ہے۔ مردانہ کمزوری کے لئے اس کا حلوہ یا کھیر بنا کر دیتے ہیں لیکن اس سے مضبوط ہاضمہ والے ہی فائدہ اٹھا سکتے ہیں کیونکہ یہ دیر ہضم ہوتی ہے اور قبض کرتی ہے۔ اسے اگر چینی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مردانہ طاقت بڑھے گی اور منی (ویرج) گاڑھا ہو جائے گا۔

اسے زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو نقصان دہ ہے۔ کیونکہ یہ زیادہ کھائی جائے تو انتڑیوں میں پھنس جاتی ہے۔ اکثر پیٹ میں اپھارہ پیدا کر دیتی ہے۔ جو لوگ پہلے ہی موٹے ہیں وہ شکرقند کا استعمال نہ کریں۔ اس سلسلہ میں شکرقند کھا لینے کے بعد سونف چبا لینا بہت مفید رہتا ہے۔

شکرقند کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

حلوہ شکرقند: شکرقند کو چھیل کر باریک باریک کاٹ کر سکھا لیں۔ اس کے بعد اس کو کوٹ چھان کر آٹے کی طرح بنا لیں۔ اس کا 25 گرام آٹا لے کر 25 گرام خالص گھی میں بھونیں اور 125 گرام چینی کا قوام شامل کر کے حلوہ بنائیں اور اس کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں بادام شیریں، پستہ اور خشک ناریل کی گریاں باریک کتر کر ملائیں اور استعمال کریں۔

دیگر: شکرقند راکھ میں بھونی ہوئی حسب ضرورت لیں اور چھلکے و ریشے دور کر کے خالص گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد

مناسب چینی ملا کر حلوہ تیار کریں اور استعمال کریں۔ مردانہ طاقت کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

شقاقل مصری

مختلف نام: مشہور نام شقاقل مصری- فارسی گندر دشتی، جنگلی گاجر- ہندی شقاقل مصری- عربی شقاقل- کشمیری شقاقل- لاطینی میں ٹراکیڈیم لحمانی بینتھ (Tarachydium Lahmani Benth)- انگریزی میں اری نی ایم سیرولیم (Erynium Caeruleum) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ چھوٹی گاجر کی طرح زردی مائل مشہور جڑ ہے۔ اس کا تنا گرہ دار ہوتا ہے۔ اس کی اونچائی دو تین فٹ، پتے پانچ انچ لمبے اور 1¾ انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ پھول عام طور پر گچھوں میں، ہر ایک پھول پتوں کے ساتھ پنکھڑیاں مفید اوپر اوپر ہوتی ہیں۔ پھل لمبا و گول، 8 انچ کے قریب لمبا ہوتا ہے۔ پھول عام طور پر نیلگوں سفیدی مائل اور گل بنفشہ سے تھوڑا کم ہوتے ہیں۔ بیج کالے اور چنے کی طرح ہوتے ہیں۔ جڑ ہی ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر نمناک زمین اور درختوں کے نیچے اپنے آپ پیدا ہوتی ہے۔ اس کے اندر کالے رنگ کی رطوبت بھری رہتی ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھا اور لیس دار ہوتا ہے۔ ہندوستان میں کشمیر اور پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں نشاستہ، شکر اور مختلف قسم کے نمک پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم درجہ اوّل، تر درجہ دوم۔

مقدار خوراک: تین گرام سے پانچ گرام تک۔

فوائد: منی پیدا کرتی ہے۔ دودھ بڑھاتی ہے۔ مردانہ کمزوری میں مفید ہے اور جسم کو طاقت دیتی ہے۔ اس کا خاص استعمال مردانہ امراض منی کی کمی، منی میں کیڑے کم ہونے کی تکلیف میں، سیلان وریاحی امراض میں بھی کیا جاتا ہے۔ زچہ کا دودھ بڑھانے کے لئے اس کا سفوف دودھ کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ اس کا مربہ و معجون بھی تیار کئے جاتے ہیں اور مردانہ طاقت بڑھانے کے لئے ان کا استعمال کرایا جاتا ہے۔ زیادہ استعمال کرنے سے بھوک کم کرتی ہے۔ اس کا استعمال ہمیشہ چینی یا شہد ملا کر کرنا چاہئے۔ اس سے یہ لذیذ اور بے ضرر ہو جاتی ہے۔

شقاقل مصری کے مجربات درج ذیل ہیں:

دودھ کی کمی: شقاقل مصری 50 گرام، چینی 50 گرام، سفوف بنائیں اور 6 گرام صبح اور 6 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ یہ بچے والی عورتوں کے دودھ کو بڑھاتی ہے۔

سفوف مغلظ: آسگندھ ناگوری، گری بیج کونچ، شقاقل مصری، تال مکھانہ ہر ایک برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں اور ان سب ادویات کے برابر چینی ملا لیں۔ خوراک 9 گرام صبح اور 9 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ منی پیدا کرتی ہے اور مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

دیگر: شقاقل مصری، آسگندھ ناگوری، گری بیج کونچ، تالمکھانہ، سب برابر وزن لے کر سفوف بنا کر برابر چینی ملا لیں۔ 9 گرام صبح اور 9 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

دیگر: ستاور، گوکھرو خورد، بیج بند، تالمکھانہ، موچرس، گوند کیکر ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑا، آسگندھ ناگوری، چنیا گوند، شقاقل مصری ہر ایک 6 گرام، موصلی سفید 12 گرام، چینی سفید 120 گرام۔ باریک سفوف بنائیں، 9 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔ ویرج پیدا کرتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے۔

•••••••••••••••••••

شلغم

مختلف نام: مشہور نام شلغم- ہندی شلجم، سلجم- فارسی شلجم، انگریزی ٹرنیپ (Turnip) اور لاطینی میں (Brassicarapa Linn)-

شناخت: ایک مشہور سبزی ہے، باہر کے چھلکے کی رنگت کے خیال سے یہ لال اور سفید دو قسم کا ہوتا ہے۔ ذائقہ میٹھا کسی قدر تیزی لئے ہوئے ہوتا ہے، پودا اور پھول وغیرہ سرسوں کی طرح ہوتے ہیں، (تخم شلغم) سرسوں کے برابر لال رنگ کے کسی قدر میلے سے ہوتے ہیں۔ اس کی سارے ہندوستان و پڑوسی ممالک میں سردیوں کے دنوں میں کاشت کی جاتی ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں تر ہے۔ بیج شلغم تیسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہے۔

خوراک: بقدر مناسب، بیج ایک سے دو گرام۔

اس کا چقندر اور گاجر بہترین بدل ہے۔

فوائد: نظر بڑھانے والا اور پیشاب کی جلن کے لئے مفید ہے، شلغم صحت کو طاقت دیتا ہے، پیشاب آور ہے، قبض، کھانسی، پتھری، نظر کی کمزوری اور جوڑوں کے درد میں ایک مفید خوراک ہے۔ سردی سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں کو اس کے جوشاندہ سے دھونے سے آرام آ جاتا ہے۔ شلغم کا اچار غذا ہضم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں کالی مرچ وغیرہ کا استعمال کیا جائے تو اور بھی مفید ہے۔ چہرے کی رنگت نکھارتا ہے اور جلدی (کھال) امراض کو دور کرنے کے لئے شلغم کے بیجوں کو اکیلے یا دیگر ادویات کے ساتھ ابٹن بنا کر چہرہ کے داغوں اور چھائیوں کو مٹانے کے لئے استعمال کرتے ہیں جس سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی پانی پت)

Contents

شلغم میں وٹامنز کی مقدار

ہر100 گرام میں		کھنج نمک		وٹامنز	
کھانے والا حصہ	65فیصدی	کیلشیم	30ایم،جی	وٹامن اے	
نمی	91.6 گرام	فاسفورس	140ایم جی	تھیالین	.04ایم،جی
پروٹین	.5 گرام	لوہا	.9 گرام	ایبوفلیوین	.04ایم جی
چکنائی	.2 گرام			نیکوٹینک ایسڈ	10.5ایم جی
کھنج نمک	.6 گرام			وٹامن سی	143ایم جی
کھجا	.9 گرام			کولین	137 ایم جی
دیگر کاربوہائیڈریٹ	6.2 گرام				
کلوری	19 گرام				

لال شلغم یا چقندر سبزی بھی ہے دوا بھی

لال شلغم یا چقندر جڑوں والی رس دار سبزی ہے جو خاص ذائقہ کی وجہ سے ایک الگ پہچان رکھتا ہے۔ جڑوں والی دیگر سبزیوں کی بجائے یہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ خاص شکر کی حالت میں ہوتی ہے اور پروٹین وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔

یہ سبزی انسانی صحت کو بہت طاقت دیتی ہے۔ اس کی جڑوں میں کافی مقدار میں صحت کے لئے مفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کی پتیوں میں کیلشیم ہوتا ہے اور پالک کی بجائے اس میں لوہا زیادہ ہوتا ہے۔

لال شلغم یا چقندر کو ہم کئی طرح سے کھا سکتے ہیں۔ انہیں آلو کی طرح سینک ڈالئے یا ابال دیجئے یا پکا لیجئے۔ انہیں صاف پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہئے اور تب ابالا جانا چاہئے۔ سب ہری سبزیوں کی طرح اس کی پتیوں کو تھوڑے وقت تک تھوڑے پانی میں پکا کر استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

لال شلغم (چقندر) سے کئی بیماریوں کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس سے گردہ و مثانہ کی صفائی ہوتی ہے، کھاری پن، پوٹاشیم، سوڈیم، کیلشیم، میگنیشیم اور لوہا خاص مقدار میں ہونے کی وجہ سے ترشی کا مقابلہ کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ وہ چہرہ میں رونق کی کمی، جگر کی خرابیاں، گاؤٹ اور دانتوں کی کمزوری، رحم کی گڑبڑی میں بھی مفید ہیں۔

اس میں پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم، سلفر، آئیوڈین، لوہا، تانبہ، وٹامن بی1، بی2، نیاسین بی6، سی اور پی پائے جاتے ہیں۔ اس کے رس میں آسانی سے ہاضم کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے۔

لال شلغم یا چقندر کا رس انسانی خون و خون بنانے والی نالیوں سے مل جاتا ہے، لوہے کی اچھی مقدار ہونے کی وجہ سے

خون کی نالیوں کو چست کرتا ہے اور انہیں دوبارہ کام کرنے کے لائق بنا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ جسم میں آکسیجن کی کمی کو دور کرتا ہے اور سانس کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ خون کی کمی کے لئے بھی یہ بہترین دوا ہے۔

جرمنی کے ڈاکٹر فرج کیٹل کے مطابق لال شلغم یا چقندر کا رس خون کی کمی کے لئے سب سے عمدہ علاج ہے، خاص کر بچوں و نوجوانوں کی خون میں کمی میں یہ بہت ہی مفید ہے۔ جبکہ جسم کو مضبوط بنانے والی دیگر چیزیں ناکامیاب ہو جاتی ہیں۔

شلغم (چقندر) کا رس کیلشیم کا خزانہ ہے اور یہ ہائی بلڈ پریشر، شریانوں کی تنگی، دل کے امراض و شرائن کی خرابیوں کے لئے خاص اہمیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ گردہ اور جگر کی تمام گڑبڑیوں میں پتھری، یرقان، گاؤٹ، درد کمر، قبض اور ایام کی زیادتی و بے قاعدگی کے لئے بھی مفید ہے۔ حال کے تجربات میں یہ دیکھا گیا ہے کہ ٹیومروں کے علاج میں چقندر کا رس بہت ہی مفید رہا ہے۔

گاجر، کھیرا، ککڑی و چقندر (شلغم) کی جڑوں کا رس گردوں و جگر کی خرابیوں کے علاج میں بہت ہی زوردار اثر رکھتا ہے شلغم (چقندر) کی جڑوں کا جوشاندہ پرانے قبض و بواسیر کی کامیاب دوا کا کام کرتا ہے۔ رات کو سوتے وقت یہ جوشاندہ ½ یا ایک گلاس پی لینا چاہئے۔ اس جوشاندے کا استعمال خارش اور سر کی خشکی کو بھی دور کرنے میں کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے اسے خارش والی جگہ پر لگانا چاہئے اور سر کی بفا (ڈین ڈروف) کے لئے اس سے سر کو دھونا چاہئے۔

••••••••••••••••••••

شِو بِندُو-رُودراکھ

مختلف نام: ہندی رُودراکھ رُودر پریہ- سنسکرت شو بندو، رُودراکھ، رُودر بندو، گوری رتن- بنگالی رُودراکھ- انگریزی اُتراسم بیڈٹری (Utreasom Bead Tree)- لاطینی الائیوکارپس گنی ٹروس روکساب (Elaeo Carpus Ganitrosroxb)-

شناخت: ہندوستان میں قدیم زمانے سے اس پوتر دھرتی پر ہی رشی منیوں کی تپیا کے نتیجہ میں کئی نایاب بوٹیاں پیدا ہوتی آئی ہیں۔ جس میں سے شو بندو (رودراکھ) بھی ہے۔ یہ ہندوستان کا ہی پودا ہے، جو انسانی جسم پر اثر کرتا ہے۔ اس پر طبی نقطہ نظر سے روشنی ڈالی جاتی ہے۔

یہ درمیانی قسم کا درخت ہے۔ جو بہار، بنگال، آسام وغیرہ کے جنگلوں اور نیپال میں پایا جاتا ہے۔ اس کے پتے تین سے چھ انچ لمبے اور پھول سفید بکل (مولسری) کی طرح و پھل گول نیچے وایک انچ لمبے ہوتے ہیں اور گٹھلی ایک یا کئی گھڑی نالیوں وسطح دانے دار ہوتی ہے۔ جس کے اندر بیج وکوش 4-5 ہوتے ہیں۔ ان گٹھلیوں کو صاف کر کے و پالش کر کے مالا وغیرہ بناتے ہیں۔ اس کا گودا ترش ہوتا ہے اور کئی امراض میں مفید ہے۔

ماڈرن تحقیقات: رسائنک نظریہ سے اس کے ٹینن میں گیلک ایسڈ، ایلالیک ایسڈ اور گلوکوز ہوتا ہے۔ اس میں

Contents

وٹامن سی وسپیکٹین بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔ وٹامن سی کی مقدار 100 ملی گرام سے 750 ملی گرام تک پائی جاتی ہے، اس کے خشک سفوف میں بھی وٹامن سی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے اندر کا ٹینن وٹامن سی کو ضائع نہیں ہونے دیتا۔ اس کی جڑ میں ترشی کی مقدار 1.189 تک پائی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں مزید کئی قیمتی اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔

آیوروید طب میں اس کا استعمال: کئی غیر ملکی ڈاکٹروں نے اس کے فوائد دیکھتے ہوئے اس کا استعمال مرگی، بلڈ پریشر، زہروں کے علاج، بے خوابی و مانسک امراض میں کیا ہے اور اسے مفید پایا ہے۔ پرانے آیورویدک گرنتھوں کے مطابق بھی شوبندو (رُودراکھ) سے کئی لاعلاج امراض کا علاج کیا جاتا رہا ہے۔

اِس کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

خارش: شوبندو و باپچی، برابر وزن لے کر نیم کے رس میں پیس کر خارش والی جگہ پر لیپ کرنے سے کھجلی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

آگ سے جلنا: شوبندو پانی سے پیس کر جلے ہوئے مقام پر لیپ کریں۔ فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی اور جلی ہوئی جگہ بھی بھر جائے گی۔

چہرہ کے داغ: رودراکھ ایک حصہ، بادام کی گری 4 حصہ، مسور کی دال چار حصہ، برابر عرق گلاب میں پیس کر چہرے پر لیپ کریں۔ خشک ہو جانے پر نیم گرم پانی ولکس صابن سے دھو ڈالیں۔ اوپر سے ناریل کا تیل (بغیر خوشبو والا) ملیں۔ چہرہ نکھر آئے گا۔ کیل، مہاسے، داغ، چھائیاں دور ہو جائیں گی۔

پستانوں کا چھوٹا ہونا: رودراکھ، ناگ بلا، گٹھ، تج سب برابر وزن لے کر سفوف بنالیں اور بھینس کا مکھن برابر ملالیں اور چھوٹے پستانوں پر روزانہ مالش کریں۔ اس سے پستان موٹے وسخت ہو جائیں گے۔

سانپ کا زہر: رودراکھ کی جڑ کو پانی میں پیس کر نسوار لینے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔

بے چینی و گھبراہٹ: پانی میں ڈبویا ہوا رودراکھ بہت اچھی دوا کا کام دیتا ہے۔ پانی صاف ہو لیکن اسے تین دن سے زیادہ نہیں رکھنا چاہئے۔ ضرورت پڑنے پر نیا پانی تیار کر سکتے ہیں۔

کم از کم تین گھنٹے تک صاف پانی میں رودراکھ کے ایک یا زیادہ دانے ڈال دیں۔ پانی میں ڈالنے سے پہلے انہیں صاف کرلیں۔ تین گھنٹے بعد رودراکھ نکال لیں لیکن ہاتھ سے نہیں۔ پانی کسی دوسرے برتن میں ڈال دیں۔ کم پانی رہ جانے پر رودراکھ نکال لیں۔ اس پانی کو پھینک دیں، پہلے نکالے ہوئے پانی کا استعمال کریں۔

کسی وجہ کے بغیر اگر بے چینی، گھبراہٹ یا تے محسوس ہو تو مندرجہ بالا پانی دو تین چمچ پینے سے آرام ملتا ہے۔ آنکھوں میں جلن ہو، دھندلا سا دکھائی دے رہا ہو یا آنکھ میں تکلیف ہو، اس پانی کے چھینٹے مار کر اور آنکھ پونچھ کر کچھ منٹ کے لئے بند کرلیں، پھر کھولیں گے تو آنکھوں کے سارے نقص ختم ہو جائیں گے۔

زیادہ پکے پھوڑے، پھنسی و زخم کو اس پانی سے دھونے سے سب نقص دور ہو جاتے ہیں۔ اس پانی سے نہانے سے بھی

جسم صحت مند رہتا ہے۔

شِوبِندُو یا رُودراکھ کے ذریعے ادھیاتمک علاج

پرانے وقتوں سے ہی رودراکھ کو استعمال میں لایا جاتا رہا ہے۔ اس کے استعمال سے مختلف قسم کے مانسک اور خراب گرہوں کے ذریعے پیدا امراض کا علاج ممکن ہے۔ اس کا استعمال رشی، منیوں اور آچاریوں کے ذریعے مالاؤں کی صورت میں گلے، جتاو بازو بند وغیرہ کی صورت میں ہوتا آیا ہے۔ اس کی اہمیت اس سے معلوم ہوتی ہے کہ کئی مہرشیوں کے ذریعے بھی یہ استعمال میں لایا جاتا رہا ہے۔ اس کے فوائد کا بیان پراچین گرنتھوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ دل و دماغ کو طاقت دے کر مختلف قسم کے مانسک دکھوں کو ختم کر کے پہننے والے میں خاص طاقت پیدا کرتا ہے۔

آیوروید گرنتھوں میں لکھا ہے کہ رودراکھ کی مالا استعمال کرنے یا رودراکھ استعمال میں لانے سے خراب گرہوں کے ذریعے پیدا رکاوٹوں سے چھٹکارا ملتا ہے۔ اس سے لمبی عمر اور جسم نروگ رہتا ہے۔ جوش بڑھتا ہے۔ بھوت پریتوں کی رکاوٹ اور زندگی میں ہونے والی دوسری مشکلات دور ہوتی ہے۔

••••••••••••••••••••

شِولنگی

مشہور نام: شِولنگی - پہاڑی لوگ اسے ایشرلنگی بھی کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک قسم کی نباتات ہے جو کانگڑہ، کُلّو، کشمیر اور ہندوستان کے دوسرے پہاڑی مقامات پر بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ بساکھ کے موسم میں اس کے ساتھ پھل لگتا ہے اور اسی مہینہ میں پختہ ہو جاتا ہے۔ اکثر دوسرے درخت کے قریب پھیل جاتے ہیں۔ پھل اس کا عین کٹائی خورد کا سا ہوتا ہے۔ اس کا پھل دیکھ کر غالب گمان کٹائی کا کیا جاتا ہے۔ اس کے پھل کو جب توڑ دیا جائے تو اس میں سے دو یا تین بیج نکلتے ہیں جو زنانہ اعضائے تناسل کے مشابہہ ہوتے ہیں اور شاید اسی لئے اسے اولاد کی آرزو کے لئے مفید علاج بتایا گیا ہے۔ اس کے بیج جب پختہ ہو جاتے ہیں تو ان کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے اور بلبل تلاش کر کے کھاتی ہے۔

فوائد: اولاد کی آرزو کے لئے اس کے پختہ بیج چاندنی پکش میں لے کر نہایت احتیاط سے رکھیں۔ جب عورت ایام سے پاک ہو جائے تو تین بیج لے کر ایک ماشہ گڑ میں ملا کر سالم لپیٹ کر تین گولیاں تیار کریں۔ پس اس میں سے ایک گولی روزانہ صبح کو نر بچھڑے والی گائے کے دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ تیسری گولی کھلانے کے بعد...... کریں، انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

اگر اس ماہ میں کوئی امر واقعہ حمل قرار پانے کا نہ ہو تو دوسرے ماہ ایام کے بعد پھر تین گولی کھلا کر اس کے بعد...... تو کامیابی ہوگی۔ اگر اس ماہ بھی کوئی امر واقعہ حمل قرار پانے کا نہ ہو تو تیسرے ماہ پھر اسی طرح عمل کریں، منزل مقصود تک

Contents

رسائی ہوگی۔ تیسری بار عام طور پر اس وقت ضرورت محسوس ہوتی ہے جب کوئی اور نقص ہو۔ مثلاً کثرتِ ایام، کمیِ ایام، سیلان، سوزش وغیرہ۔ لہٰذا اس امر کی پہلے تحقیق کرنی ضروری ہے۔ معالج تمام امورات پر اچھی طرح غور و خوض کرے اور پہلے ان نقائص کو دور کرنے کے بعد اس کا استعمال کرائے تو یقیناً کامیابی ہوگی، جن عورتوں کو ہمیشہ سے اسقاط کی عادت ہے اُن کے لئے بھی شولنگی کا استعمال مفید ہے۔

اولاد کی آرزو کے لئے شولنگی بوٹی کے تجربات

اسقاط: بیج شولنگی پختہ چاندنی پکش لے کر عورت کے سایہ سے بچا کر سایہ میں خشک کریں۔ روزانہ دو بیج علی الصباح باسی پانی سے کھلائیں، اولاد نرینہ ہوگی۔

دیگر: زعفران خالص ایک ماشہ، کستوری خالص دو رتی، گڑ پرانا دو تولہ، افیون شدھ ایک رتی، جائفل چھوٹا ایک عدد، بھنگ کے پتے دو ماشہ، بیج شولنگی پختہ (چاندنی پکش) ایک ماشہ، جملہ ادویات کوٹ کر چھان لیں اور گولیاں بقدر نخود تیار کریں۔

ایام سے فراغت کے بعد روزانہ صبح و شام ایک ایک گولی معجون موچرس چھ ماشہ میں رکھ کر کھلا دیا کریں۔ چوتھے، پانچویں، ساتویں، نویں دن ...... کریں۔ اگر مقصد حل نہ ہو تو دوسرے اور تیسرے ماہ بھی بدستور استعمال کرائیں، خدا کے فضل و کرم سے ضرور کامیابی ہوگی۔ معجون موچرس کے بغیر بھی صرف دودھ کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

••••••••••••••••••••

شہتُوت (تُوت)

مختلف نام: اردو شہتوت- ہندی شہتوت- سنسکرت توت- فارسی شہتوت- بنگالی توت- گجراتی شہتور، شیتوت- تامل توت- انگریزی مل بیریز (Mulberries) اور لاطینی میں مورس انڈیکا (Morus Indica)۔

شناخت: ہندوستان و پڑوسی ممالک میں اونچائی والے علاقوں میں جنگلی شہتوت پایا جاتا ہے اور کشمیر، پنجاب، بنگال، بہار میں باغی شہتوت پایا جاتا ہے۔ یہ پھل سستے پھلوں میں گنا جاتا ہے، توت کے پتے 2 سے 5 سینٹی میٹر لمبے اور عرض میں تین سینٹی میٹر ہوتے ہیں، شکل بیضوی ہوتی ہے اور کنارے کٹے ہوئے ہوتے ہیں، پھولوں کا خوشہ لگتا ہے، پھل لمبے ایک سینٹی میٹر یا اس سے قدرے بڑے ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کو ریشم کے کیڑے بڑے شوق سے کھاتے ہیں، توت سیاہ اور سفید دو قسم کا ہوتا ہے۔ دوائیوں میں توت سیاہ ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج: کچا شہتوت گرم و تر، پکا شہتوت سرد و تر۔

خوراک: موسم گرما میں اگر ہر روز 100 سے 400 گرام تک شہتوت کا رس پیا جائے تو گرمی کے دنوں میں ہونے والے امراض سے بچاؤ رہتا ہے۔

فوائد: گرمی، پیاس، پیشاب کی بندش و لُو لگنے سے بچاؤ رہتا ہے۔ پکا شہتوت بھاری خوش ذائقہ، ٹھنڈا، گرمی کو دور کرتا ہے۔ جب کہ کچا شہتوت بھاری دست لانے والا، ترش و گرم اثر رکھتا ہے اس لئے استعمال کے لائق نہیں ہوتا۔ پکے توت کو کھانے سے دل کو تسکین حاصل ہوتی ہے۔ پکے شہتوت کے کھانے سے منہ کے چھالے، چکر آنا، بے ہوشی، قے، بخار وغیرہ عوارضات دور ہو جاتے ہیں۔

طب یونانی کے نظریہ سے شہتوت کے پتے تر خارش اور گلے کے زخموں (ٹانسلو) کو ٹھیک کرتے ہیں۔ توت کے پکے پھلوں کا شربت بنا کر دو دو چمچ ہر دو دو گھنٹے بعد پینے سے گلے کی خراش اور درد دور ہوتا ہے۔ بخار میں مریض کو اس کا شربت دو دو چمچ تھوڑی تھوڑی دیر سے پلانے سے منہ کا خشک ہونا، پیاس لگنا اور بخار سے آئی کمزوری وغیرہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ شہتوت کو تھوڑی سی مقدار میں دھو کر ویسے ہی کھایا جا سکتا ہے۔ اس کو کھانے سے بھی وہی فائدے حاصل ہوتے ہیں جو شربت پینے سے ہوتے ہیں۔ یہ دماغ کو تراوت اور دل کو طاقت دیتا ہے، یہ پھل گرمیوں کا بے نظیر تحفہ ہے۔ گلے کی تکلیف میں اس کے پتوں کے جوشاندہ سے غرارے کرائیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں شکر، پیکٹین، سائیٹریٹ، مائنلیٹ وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں اور دوسرے پھلوں کی نسبت شہتوت میں سب سے زیادہ شکر ہوتی ہے۔

شہتوت کے آسان مجربات

دماغی امراض: شہتوت کے استعمال سے سب دماغی امراض جیسے دماغی پریشانی، باؤ گولہ، مرگی کو فائدہ ہوتا ہے۔ 20-20 گرام شہتوت کا رس دن میں دو سے تین بار پینا چاہئے۔ کم از کم ڈیڑھ ماہ تک استعمال ضروری ہے۔

پیٹ کے کیڑے: شہتوت کے تنے یا جڑ کی چھال کا جوشاندہ 10 سے 25 گرام تک شام کو لیں، تو دو تین دن میں پیٹ صاف ہو کر کیڑے نکل جائیں گے۔

دل کی کمزوری: شربت شہتوت 25 گرام، کشتہ مرجان دو رتی کے ساتھ دن میں دو بار دیں، دل کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

دماغی پریشانی: شہتوت پورے موسم میں 25 گرام روزانہ کھلائیں، دماغی پریشانی، چڑچڑاپن، نیند نہ آنے و پاگل پن کے دوروں کے لئے مفید ہے۔

زیادتی پیشاب: شہتوت کے پھلوں کو تھوڑا تھوڑا منہ میں رکھ کر چوسنے سے یا اس کا شربت یا رس لینے سے نہ صرف پیاس بجھے گی بلکہ گلے کا درد بھی دور ہوگا۔

Contents

شربت توت سیاہ: گلے کے درد اور گلے کے ورم کو فائدہ پہنچاتا ہے۔توت سیاہ کا رس ایک کلو، چینی ڈیڑھ کلو
شربت بنائیں۔25 گرام شربت لعاب بہی دانہ 3 گرام، شیرہ عناب 5 دانہ میں ملا کر پئیں یا اکیلا شربت چاٹ لیا کریں۔

نوٹ: اگر کسی نے زیادہ شہتوت کھالئے ہوں تو اسے شہد اور انار کا رس ملا کر دیں تو ان کا اثر کم ہو جائے گا۔ریاحی
امراض کے مریضوں کو اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

شہتوت

مقام پیدائش: شہتوت کا درخت باغ اور جنگل دونوں جگہوں میں پایا جاتا ہے۔یہ ہمالیہ، سکم اور جنوبی ہندوستان
میں 3000 سے 4000 فٹ کی اونچائی تک جنگلوں میں پایا جاتا ہے۔ریشم کے کیڑوں کو پالنے کے لئے کھیتی کی جاتی ہے۔
باغ کا شہتوت کشمیر، پنجاب، بنگال، بہار اور برما میں زیادہ تر لگایا جاتا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام شہتوت-اردو شہتوت-ہندی شہتوت-پنجابی شہتوت-سنسکرت توت-عربی توت-بنگالی
توت-گجراتی شہتوٹ-فارسی توت، شہتوت-تیلگو کمبل چیتو-کرناٹک امور-لاطینی مورس انڈیکا (Morus Indica) اور
انگریزی میں ملبیری (Mulberry) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پتے انجیر کے پتے جیسے تین کنگورے والے اور نیم کے پتوں کی طرح چاروں طرف نشان والے
ہوتے ہیں۔اس کے پھل لمبے، گلگلے اور منجری جیسے ہوتے ہیں پک جانے پر یہ بہت ہی میٹھے ہوتے ہیں۔اس کے پھل اپریل
اور مئی میں لگتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: شہتوت کے پھل 100 گرام میں تقریباً 86 گرام پانی ہوتا ہے۔باقی 14 گرام میں شکر اور
4 گرام دیگر پوشک اجزاء ہوتے ہیں۔اس میں پائے جانے والے پوشک اجزاء میں تھایامین، نیامین، وٹامن بی، کیلشیم،
فاسفورس، تانبہ، مینگنیز، بوران اور وٹامن سی وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

قسمیں: شہتوت کی دو قسمیں ہیں، سیاہ اور سفید۔سیاہ شہتوت کی ایک قسم نہایت اعلیٰ ہے۔اسے بے دانہ کہتے
ہیں۔عموماً اس کا رس نہایت میٹھا ہوتا ہے اور ٹپکتا رہتا ہے۔

مزاج: میٹھا شہتوت پہلے درجہ میں گرم، دوسرے درجہ میں تر ہے۔کھٹا شہتوت پہلے درجہ میں خشک اور دوسرے درجہ
میں سرد ہے۔

مقدار خوراک: شہتوت کے پکے پھل 50 سے 100 گرام تک دھو کر کھائے جا سکتے ہیں۔اس کا رس 20 سے 50

گرام تک۔سرد پانی میں پینا مفید ہے۔اس کا عرق 10 سے 30 گرام ایک بار میں استعمال کریں۔

فوائد: شہتوت کا مزہ میٹھا ہوتا ہے۔اس کے کھانے سے طبیعت کی بے چینی، گھبراہٹ رفع ہو جاتی ہے۔نیا خون
پیدا ہوتا ہے اور دماغ میں تراوٹ آتی ہے۔جگر و تلی کے لئے مفید ہے۔

شہتوت کے آسان و آزمودہ طبی مجربات

پیٹ کے کیڑے: اگر پیٹ میں کیڑے ہو گئے ہوں تو شہتوت کی چھال یا جڑ کا سفوف بنا کر 30-40 گرام
بطور کاڑھا بنا کر پلائیں۔بہتر تو یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت استعمال کرائیں۔چار، پانچ دن میں پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو
کر باہر نکل جائیں گے۔

دل کی کمزوری: دل کی کمزوری میں شہتوت کا شربت، آنولے کے مربہ کے ساتھ استعمال کرائیں۔

گلے کے امراض: گلے کے امراض میں شہتوت کی چھال کا کاڑھا چند دن لگاتار استعمال کرائیں۔شہتوت کے
رس میں ہرے دھنیے کا رس یا پھٹکری ملا کر غرارے کرنا بھی مفید ہے۔اس کے پتوں کو جوش دے کر ان کی لگدی گلے میں
لپیٹ کر بندھوائیں۔

داد: اگر داد یا ایگزیما پرانا بھی ہو تو شہتوت کے پتوں پر پڑے ریشم کے کیڑے دو عدد، شہتوت کے پتوں کے ساتھ
لے کر پیس لیں اور دس دن لگاتار استعمال کرانے سے آرام آجاتا ہے۔

اختناق الرحم: شہتوت کے تازہ پھلوں کا رس دن میں تین بار، 20-20 گرام لگاتار ڈیڑھ یا دو مہینے استعمال کرنا
فائدہ مند ثابت ہوگا۔

سر درد: حسب ضرورت چھال شہتوت لے کر سایہ میں خشک کریں اور پھر خوب اچھی طرح کوٹ کر کپڑ چھان کر
لیں۔تربوز کا چھلکا ہم وزن لے کر دونوں کو ملا کر تھوڑا سا کافور شامل کریں۔وقت ضرورت مریض کو سنگھائیں۔اس سے سر
درد کو آرام آجائے گا۔

منہ اور حلق کے آبلے: حسب ضرورت شہتوت سیاہ کے پتے لے کر جوشاندہ تیار کریں اور غرارے کرائیں۔
اس طرح چند روز تک ایسا ہی کرتے رہیں۔منہ اور حلق کے آبلے (چھالے) کے لئے مفید ہے۔

زہریلے جانوروں کے کاٹے کا علاج: شہتوت کے پتوں کا پانی نچوڑ کر زہریلے جانوروں کے کاٹے پر
لگائیں، فائدہ ہوگا۔

دل کی کمزوری: شہتوت کے شربت کے ساتھ کشتہ پروال 8 رتی، کشتہ موتی 2 رتی، چاندی کا ورق ایک عدد،
آنولے کے مربہ کے ساتھ استعمال کریں۔

Contents

کھٹمل: جس چارپائی میں کھٹمل ہوں وہاں پر شہتوت کے پتے بچھا دیں، کھٹمل بھاگ جائیں گے۔

لُو: شہتوت کا رس لُو کے لئے بھی مفید ہے۔

شربت شہتوت بنانے کا طریقہ: حسب ضرورت رس شہتوت میں ہم وزن چینی ڈال کر شربت کی چاشنی تیار کریں۔ بس شربت تیار ہے۔ خون پیدا کرتا ہے، قبض کشا ہے، کنٹھ مالا اور زبان کی سوجن کو دور کرتا ہے۔

دیگر: سیاہ شہتوت کا پانی ایک کلو اور کھانڈ ڈیڑھ کلو، حسب ضرورت شربت تیار کیں۔ 20 گرام شربت، عرق سونف 10 گرام کے ساتھ دیں۔ خناق اور گلے کے درد میں مفید ہے۔

شہتوت کے متعلق چند باتیں

1- یہ تو آپ خوب جانتے ہیں کہ شہتوت کا پھل صرف گرمیوں کے دنوں میں دستیاب ہوتا ہے اور پھر پورا سال نہیں ملتا ہے اس لئے آپ اس کے موسم میں عمدہ قسم کے شہتوت سیاہ اور سبز رنگ کے علیحدہ علیحدہ عمدہ اور پختہ حاصل کر کے ان میں سے رس نچوڑ لیں۔ پھر اس رس میں چینی ملائیں اور معروف طریقہ سے اس کا نہایت گاڑھا شربت (رُب) تیار کر کے اس کو بوتلوں میں بھر کر مضبوط کارک لگا کر محفوظ رکھیں اور اس سے پورا سال شربت تیار کر کے فائدہ اٹھائیں۔

2- شربت شہتوت دیگر شربتوں کی طرح پانی ملا کر بھی پیا جا سکتا ہے۔

3- اگر آپ نے اس کے موسم میں رُب تیار نہ کیا ہو اور آپ کو اس کی ضرورت پڑ گئی ہو تو آپ اس کے درخت کے نرم پتوں کو جوش دے کر اور نچوڑ کر پانی حاصل کر کے اس میں چینی شامل کر کے شربت تیار کریں۔ اگرچہ اوّل درجہ کا شربت تو وہ نہ ہوگا بہر حال وہ پھر بھی ایک مفید شربت ثابت ہوگا۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے شہتوت کے پتوں کو جوش دے کر نیم گرم حالت میں گلے پر باندھنا چاہئے۔

نوٹ: شہتوت کا شربت اگر تازہ بنا کر اسے استعمال کیا جائے تو اس سے بہت زیادہ فائدہ ملے گا۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

شہتوت سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ ہڑتال گئوُدنتی: شہتوت کے پھل پچاس گرام میں 10 گرام گئوُدنتی (اگر پھل دستیاب نہ ہوں تو 250 گرام شہتوت کے پتوں کے نغدہ میں) رکھ کر مٹی کے کوزہ میں بند کر کے منہ کو مٹی سے بند کر کے خشک کریں اور پھر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفید کھیل بن جائے گی۔ سرد ہونے پر نکال لیں اور اسے کھرل میں پیس کر شیشی میں ڈال لیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی سے دو رتی تک شہد میں استعمال کریں۔

فوائد: کشتہ ہڑتال گئوُدنتی کھانسی، بخار اور دمہ کے مریضوں کے لئے مفید ثابت ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے آرام آ جائے گا۔

دیگر: گئوُدنتی 50 گرام، شہتوت پھل 250 گرام میں رکھ کر کوزہ میں بند کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں اور سرد ہونے پر ڈلیاں چن کر کھرل میں ڈال کر شہتوت کے پانی میں تین گھنٹے تک کھرل کر کے ٹکیہ دس دس گرام کی بنا کر دوبارہ پھر کوزے میں رکھ کر بند کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل اسی طرح تین بار دوہرائیں۔ کشتہ گئوُدنتی تیار ہے۔

شِیتل مرچ (کباب چینی)

مختلف نام: ہندی شیتل چینی، کباب چینی، شیتل مرچ - اردو کباب چینی - سنسکرت کنکول، کوش پھل - انگریزی کوبی بس (Cubebes) اور لاطینی میں پائپر کیوبیبا لنن (Piper Cubeba Linn) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ موسم برسات میں اُگنے والی بوٹی ہے۔ پھل کو شیتل مرچ یا کباب چینی کہتے ہیں، اس کے پتے بیر کے پتوں جیسے مگر پانچ چھ انچ لمبے گول اور چکنے ہوتے ہیں۔ پھول گچھوں کی شکل میں گول و گہرے بھورے رنگ کے ہوتے ہیں، ہری صورت میں ہی انہیں توڑ کر دھوپ میں سکھایا جاتا ہے۔ اس کے کچے و پکے پھل بازار میں کباب چینی کے نام سے ملتے ہیں، یہ پتلے چھوٹے لونگ کی شکل کے ہوتے ہیں جن کا رنگ گہرا بھورا یا کالا ہوتا ہے۔ رنگ گہرا سفید و ذائقہ تیز ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: شیتل مرچ میں 10 سے 13 فیصدی تک بینگنی اڑنے والا تیل کیوبسین، رال، تیل، سٹارچ، گوند، کیوبیک ایسڈ ایک فیصدی پایا جاتا ہے۔ معمولی سی کیلشیم اگزیلیٹ، فاسفیٹ، میلٹ و میگنشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ایک سے دو گرام تک۔

فوائد: دافع تعفن، پیشاب کھولنے والا ہے۔ اسی لئے سیتل مرچ یعنی کباب چینی کو پیشاب وعضو کے زہریلے امراض میں استعمال کراتے ہیں۔ منہ آنے کی صورت میں اسے سفوف بنا کر معمولی مقدار میں شہد میں ملا کر لگاتے ہیں اور رال بہاتے ہیں۔ تمباکو (پان) میں شیتل مرچ (کباب چینی) دس دانے رکھ کر کھانے سے منہ کے چھالے، منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ آواز بیٹھ جائے تو اس میں بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔ سیلان میں شیتل مرچ کا سفوف ایک سے دو گرام برابر چینی سفید ملا کر صبح و شام استعمال کریں، آرام آ جائے گا۔

Contents

شیتل مرچ (کباب چینی) کے آسان مجربات

عضو کے زہریلے زخم: ست بروزہ، دانہ الائچی خورد، شیتل چینی ہر ایک 50 گرام، تیل صندل 25 گرام۔ سب ادویات کو باریک پیس کر اس میں تیل صندل ملا لیں۔ خوراک 3 گرام صبح و 3 گرام شام دودھ کی لسی کے ساتھ دیں، صرف ایک ہفتہ کے استعمال سے آرام آجاتا ہے۔

دیگر: کشتہ قلعی 10 گرام، دانہ الائچی خورد، طباشیر، کباب چینی ہموزن سفوف بنا کر ایک گرام ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔

دیگر: کباب چینی، دانہ الائچی خورد ہر ایک 3 گرام، شورہ قلمی 6 گرام، چینی سفید 20 گرام، سفوف بنائیں، دو گرام کھلا کر اوپر سے دودھ دیں۔

دیگر: رال سفید، ست بروزہ چھ چھ گرام، پھٹکری بریاں، بانچی شدھ، طباشیر ہر ایک 12 گرام، کباب چینی 36 گرام، چینی سفید سب کے برابر، خوراک 2 گرام ہمراہ دودھ بھیڑ دیں جس میں پانی ملایا گیا ہو۔

دیگر: شورہ قلمی، الائچی خورد، طباشیر، زیرہ سفید، ست گلو، کباب چینی، پھٹکری سفید ہر ایک دس گرام، سفوف بنائیں۔ تین گرام صبح اور تین گرام شام کو کچے دودھ کی لسی سے دیں۔

••••••••••••••••••••

شیر خشت

مختلف نام: مشہور نام شیر خشت- ہندی ہرلالو- فارسی شیر خشت- عربی شیر خشت- سنسکرت کاشک مدھو- لاطینی فریکسی نس آرنس (Phraxinus Ornus) اور انگریزی میں منا (Manna) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک درخت کا گوند ہے جو سسلی (اٹلی)، شام، ایران، جنوبی فرانس اور ہندوستان میں مختلف درختوں سے موسم گرما (جولائی، اگست) میں حاصل ہوتا ہے۔ یہ درخت 15 سے 20 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں ہر طرف کافی ہوتی ہیں۔ پتے دندانے دار تین تین یا چار چار کی تعداد میں بیضوی شکل کے $1\frac{1}{2}$ انچ کے قریب لمبے، ریشہ دار سبز رنگ کی ڈنڈیاں چھوٹی اور شاخوں کے سرے پر سفید رنگ کے پھول لگے ہوتے ہیں۔

اوّل درجہ کا شیر خشت وہ ہے جو چار پانچ انچ لمبی اور ایک انچ چوڑی پپڑی کی صورت میں بیرونی سطح وَل دار اور دوسطح جو تنے سے لگی ہوتی ہے چپٹی، کنارے پتلے، رنگت زردی مائل سفید، بناوٹ مسام دار اور بھربھری، ٹوٹنے پر سطح قلمدار سی ہو۔

ذائقہ قدرے خوشگوار اور میٹھا ہو جس کی رنگت سیاہی مائل یا زردی مائل بھوری ہو، جس میں کئی ٹکڑے یا پپڑیاں سی کسی لیسدار مادے سے جڑی ہوئی ہوں، وہ دوسرے درجہ کا شیر خشت ہے۔

ماہرین طب کی رائے میں بہترین وہ ہے جس کے دانے بڑے بڑے سفید اور میٹھے ہوں۔ منہ میں رکھنے سے جلد پگھل جائیں۔ حلق اور زبان کو میٹھا اور سرد کر دیں۔

اصل شیر خشت وہ ہے جسے انگریزی میں منا (Manna) کہتے ہیں۔ مختلف اطباء کے نزدیک شیر خشت اشکی جو بڑے بڑے دانوں کی صورت میں ہو، بہترین ہے لیکن ڈاکٹروں کے نزدیک اوّل الذکر شیر خشت ہی سب سے بہترین ہے۔

شیر خشت حاصل کرنے کا طریقہ: کئی درختوں سے تو یہ دودھ نکل کر تنوں پر جم جاتا ہے اور لوگ کھرچ لیتے ہیں۔ کچھ درختوں کے تنوں پر خود چھپنے لگا کر حاصل کیا جاتا ہے۔ سسلی (اٹلی) میں اس درخت کی کاشت کی جاتی ہے۔ جب یہ درخت دس گیارہ سال کا ہو جاتا ہے تو اس کی ایک طرف بیرونی چھال میں چوڑائی کے رُخ شگاف دیا جاتا ہے۔ اس میں سے دودھ نکل کر جم جاتا ہے۔ دوسرے روز دوسرا شگاف دیتے ہیں۔ اس طرح ہر روز نیچے اوپر ایک شگاف دیتے جاتے ہیں۔ تنے کی دوسری طرف کو بالکل نہیں چھوتے۔ اگر موسم خشک ہو تو پپڑیاں جم جاتی ہیں لیکن اگر بارش ہو جائے تو دودھ بہہ کر نیچے گر جاتا ہے اور زمین پر جو پتے اور ٹہنیاں نیچے رکھی ہوتی ہیں، ان پر جم جاتا ہے۔ دوسرے سال پہلی طرف کو چھوڑ کر دوسری طرف شگاف لگاتے ہیں۔ تیسرے سال پھر پہلی طرف۔ اس کے بعد یہ بیکار ہو جاتا ہے۔ اسے کاٹ ڈالتے ہیں۔ پھر اس کی جڑ سے تین چار شاخیں پھوٹتی ہیں اور دس گیارہ سال میں شیر خشت دینے کے قابل ہو جاتی ہیں لیکن بڑھیا شیر خشت ماہ جولائی، اگست میں ہی حاصل ہوتا ہے۔ ستمبر، اکتوبر میں درجہ دوم کا اور اکتوبر، نومبر میں ادنیٰ درجہ کا جو گاڑھا اور سیاہی مائل ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک ایسا جوہر پایا گیا ہے جسے مینائیٹ (Mannite) کہتے ہیں، پایا جاتا ہے۔ اس کی سفید، میٹھی اور بے بو قلمیں ہوتی ہیں۔ گرم الکحل میں اچھی طرح حل ہو جاتا ہے۔ پانچ گنا سرد پانی سے کم میں حل نہیں ہوتا۔ اس کا تناسب 80 فیصدی ہے۔ اس کے ساتھ اور اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو شکر، گوند اور کچھ غیر عضوی مادوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایک خفیف سا مادہ فریکسن (Fraxine) بھی پایا جاتا ہے۔

ملاوٹ کی پہچان: کئی لوگ شیر خشت کی بجائے نقلی شیر خشت بیچتے ہیں اور یہ بناوٹی شیر خشت جو کے آٹے اور چینی سے بناتے ہیں۔ اس کی پہچان یہ ہے کہ نہ تو زبان کو ٹھنڈا کرتی ہے اور نہ ہی پانی میں گھلتی ہے۔ اس کے مقابلہ میں اصلی شیر خشت زبان کو ٹھنڈی لگتی ہے۔ تین حصہ ٹھنڈے اور ایک حصہ ابلتے پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ منہ میں رکھنے سے بہت جلد گھل جاتی ہے اور ہاتھ میں تھوڑی دیر رکھنے سے ہاتھ نرم اور چپچپا ہو جاتا ہے اور بناوٹی شیر خشت میں یہ اوصاف نہیں ہوتے۔

شیر خشت مصفیٰ (شدھ) کرنا: شیر خشت کو کافی پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ پھر آگ پر تمام پانی خشک کریں۔ مصفیٰ (شدھ) ہو جائے گی اور دیر تک خراب نہیں ہوگی۔ ویسے اس کی طاقت دو سال تک قائم رہتی ہے۔

مزاج: گرم درجہ اوّل، تر درجہ اوّل، بدل ترنجبین۔

خوراک: 20 گرام۔

Contents

فوائد: قبض کو دور کرتی ہے۔ صفراء کا جلاب ہے۔ مقوی جگر و معدہ ہے۔ حلق، سینہ اور ریح کے دردوں میں مفید ہے۔ خشک کھانسی، حلق کے امراض سے پیدا ہونے والے بخاروں میں بھی مفید ہے۔ بلغم کو نکالتی ہے۔ بچوں و نازک مزاج اشخاص کے لئے جو دوسری کڑوی کسیلی دوائیں نہیں کھا سکتے، کے لئے نعمت ہے۔ چہرہ پر ملنے سے رنگ کو نکھارتی ہے۔ نہایت اعلیٰ اور بے ضرر جلاب بھی ہے۔ اسے زیادہ مقدار میں دینے سے پیٹ میں گیس پیدا ہو کر درد ہونے لگتا ہے۔ کھانسی و سینہ کی کھڑکھڑاہٹ میں مفید ہے، اکثر بخاروں کو مفید ہے۔ منی کو پتلا کرتی ہے۔

شیر خشت کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

جلاب شیر خشت: شیر خشت 50 گرام، آش جو 250 گرام، روغن بادام 6 گرام۔ سب کو ملا کر پلائیں۔ اوپر سے عرق سونف دیں۔ صفراوی امراض میں نہایت عمدہ جلاب ہے۔

شربت شیر خشت: شیر خشت 200 گرام، ترنجبین 100 گرام، عرق شیر 250 گرام، چینی 250 گرام، عرق گلاب 375 گرام۔

قوام بنا کر شربت تیار کریں، دس سے چالیس گرام تک پلائیں۔ قبض کھولتا ہے اور بلغم کو دور کرتا ہے۔

خیساندہ شیر خشت: آلو بخارا 10 عدد، تمر ہندی 40 گرام، سناء کے پتے 20 گرام، پھول گلاب 20 گرام، عرق گلاب 250 گرام۔

بھگو کر چھان لیں اور 20 گرام شربت شیر خشت ملا کر پلائیں۔ ایک بار ہی پینا صفراوی جلاب ہے۔

جگر کی گرمی: شیر خشت 15 گرام، عرق گلاب 25 گرام میں حل کر کے دن میں صبح و شام دو بار پلائیں۔ دل اور جگر کی گرمی دور ہوتی ہے۔

قرص طباشیر ملیّن: طباشیر سفید (نیلی جھلک والی) 10 گرام، خراسانی ترنجبین (خراسانی یواس شرکرا) 15 گرام، گیہوں کا ست، میٹھے کدو کے بیج کی گری، کھیرا اور ککڑی کے بیج، ببول (کیکر) کا گوند، کتیرا، پوست کا دانہ ہر ایک 3 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر اسپغول کے لعاب میں ٹکیاں بنا لیں۔

مقدار خوراک: 7 گرام یہ دوائی کھا کر اوپر سے 9 گرام عرق گاؤزبان پی لیں۔

فوائد: پرانی کھانسی، بخار، چھاتی کے درد کے امراض میں مفید ہے۔

نوٹ: یواس شرکرا کی جگہ شیر خشت ہی کام میں لایا جائے کیونکہ یواس شرکرا آج کل نہیں ملتی۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••

شیشم۔ ٹاہلی

مختلف نام: ہندی شیشم۔ سنسکرت ششپا، کرشن سارا۔ گجراتی شیشم، سیسم۔ تیلگو سپہ۔ بنگالی ششو گاچھ۔ مرہٹی شیو۔ تامل پش کیدر۔ عربی ساسم۔ فارسی شیشم۔ انگریزی سیسُو (Sissoo) اور لاطینی میں ڈال بارجیا سیسو (Dalbergia Sissoo) کہتے ہیں۔

شناخت: سارے ہندوستان و پڑوسی ممالک میں پیدا ہونے والا مشہور درخت ہے۔ اس کا درخت لگ بھگ 60 فٹ تک اونچا ہوتا ہے اور گولائی چھ سے بارہ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کی ٹہنیاں نیچے کی طرف لٹکتی ہوئی روئیں دار ہوتی ہیں۔ اس کے درخت کی چھال ایک انچ تک موٹی اور کچھ پیلا پن لئے ہوتی ہے۔ سڑکوں کے کنارے اور ریلوے لائنوں کے آس پاس و باغیچوں میں عام طور پر یہی درخت ہی لگائے جاتے ہیں۔ اس کی لکڑی بہت مضبوط ہوتی ہے۔ دروازے، کھڑکیاں، میز اور کرسیاں وغیرہ بنانے کے کام آتی ہے۔ جو لکڑی فرنیچر کے کام میں نہیں آتی وہ جلانے کے کام میں آتی ہے۔ اسے پھول بہت چھوٹے چھوٹے لگتے ہیں۔ پھلیاں معمولی زرد ہرے رنگ کی چپٹی اور پتلی پٹی جیسی دو انچ سے تین انچ لمبی اور ½ انچ کے قریب چوڑی ہوتی ہے۔ پکنے پر ان کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے۔ ہر ایک پھلی میں سے دو دو تین تین چپٹے بیج نکلتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: پھلیوں میں 2 فیصدی ٹینن ہے۔

خوراک: 9 گرام۔

مزاج: گرم و خشک۔

فوائد: اس کا ذائقہ چرپرا، کڑوا اور کسیلا ہوتا ہے۔ جلدی (چرم) امراض، کوڑھ، سفید داغ، پیٹ کے کیڑے، پھوڑے، داد، چنبل اور سوجن کو دور کرتا ہے، بلغم نکالتا ہے۔

طب یونانی کے مطابق شیشم کی لکڑی پہلے درجہ میں گرم و خشک، کڑوی، خراب ذائقہ والی، پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید اور زبردست مصفیٔ خون ہے۔ یہ خارش، جسم کی جلن، پیشاب کے امراض، زہریلے روگ دور کرتی ہے۔

اس کا تیل جلدی امراض (چرم روگ) پر بیرونی استعمال کرنے سے فائدہ مند ہے۔ اس کے پتوں کا لعاب تلی کے تیل میں ملا کر پھٹی ہوئی جلد پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے، اس کے پتوں کا جوشاندہ پیشاب کی نالی کے امراض میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ یہ کوڑھ، خارش اور سوراسیس میں لابھ دائیک ہے۔

شیشم کے مجربات درج ذیل ہیں:

جریان: جب جریان میں ویرج پتلا ہو کر بہے یا جریان سوزاک کی وجہ سے ہو تو شیشم کے پتے 20 گرام پانی سے

Contents

دھو کر رات کو 30 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف ہاتھوں سے مل چھان کر جو لعاب نکلے، اُس میں چینی 10 گرام ملا کر ایک ہفتہ تک پلائیں۔ اس کے استعمال سے جریان دور ہو جائے گا۔ عورتوں کے سیلان میں بھی یہ فائدہ مند ہے۔

پستانوں کی سوجن: شیشم کے پتے گرم کر کے پستانوں پر باندھیں اور اس کے جوشاندہ سے پستانوں کو دھوئیں تو پستانوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

کوڑھ: شیشم کا صاف برادہ 10 گرام کو 100 گرام پانی میں بھگو دیں، چھ گھنٹہ کے بعد جوش دے کر جب ½ حصہ رہ جائے اس میں شیشم کا شربت ملا کر 40 دن تک پلائیں، آرام آجائے گا۔

شربت شیشم: خالص برادہ شیشم 100 گرام 12 گھنٹے 450 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ پھر ابال کر 375 گرام پانی رہنے پر چھان لیں۔ چھنے ہوئے پانی میں 750 گرام چینی ملا کر شربت بنالیں۔ 10 سے 20 گرام شربت پانی میں ملا کر پلائیں۔ خون کی خرابی کے امراض میں مفید ہے۔

پیشاب کی نالی کے امراض: پیشاب کی نالی کے سخت درد، سوجن اور پیپ میں برادہ شیشم 10 گرام کو 100 گرام میں جوشاندہ بنا کر جب ½ حصہ باقی رہے تو چھان کر شربت شیشم ملا کر پلائیں۔

جلدی امراض: برادہ شیشم 10 گرام، پانی 100 گرام میں جوشاندہ بنا کر جب ½ حصہ باقی رہے تو چھان کر شربت عناب 20 گرام ملا کر پلائیں۔ کھجلی، داد اور کوڑھ کے لئے مفید ہے۔

زخم: تنگ جوتا پہننے سے اگر پاؤں چھل جائے تو شیشم کے پتوں کو پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے جلد کو تسکین ہوتی ہے اور زخم درست ہو جاتا ہے۔

عرق مصفیٔ خون: برادہ لکڑی شیشم 60 گرام، عناب 15 دانہ، شاہترہ 60 گرام، چرائتہ 25 گرام، سرپھوکہ 60 گرام، منڈی 60 گرام، مہندی کے پتے 60 گرام، بسفائج 60 گرام، ہرڑ کالی 60 گرام، گاؤزبان 25 گرام، عشبہ خالص 120 گرام، پرسیاؤشاں 25 گرام، کاسنی 60 گرام، مکوخشک 120 گرام۔

16 کلو پانی میں رات کو تر کریں۔ صبح 8 کلو عرق نکالیں، 30 گرام عرق ہمراہ شربت عناب 20 گرام ملا کر استعمال کریں۔ بغیر شربت کے بھی پیا جا سکتا ہے۔ زبردست مصفیٔ خون ہے۔ تمام جلدی امراض کا علاج ہے۔

خون صفا: شیشم کا برادہ، صندل سرخ، ہرڑ کالی، منڈی، چرائتہ، شاہترہ، عشبہ، برہم ڈنڈی ہر ایک 25 گرام، عناب 40 عدد، تمام دواؤں کو 6 گنا پانی میں بھگو کر رات بھر پڑا رہنے دیں۔ دن کو جوش دیں، جب آدھا حصہ پانی باقی رہ جائے تو مل کر چھان لیں اور 1½ گنا چینی ملا کر قاعدہ کے مطابق شربت تیار کریں۔

25 گرام شربت 50 گرام عرق عشبہ میں ملا کر پئیں۔ پھوڑے، پھنسیاں، خارش و عام جلدی امراض کے لئے مفید ہے۔

داد چنبل: لکڑی درخت شیشم (برنگ سیاہ)، نارجیل کا چھلکا ہر ایک ½ کلو، گندم صاف (جس میں جو نہ ہوں) 100

گرام۔ پتال جنتر کے ذریعے تیل نکالیں۔ داد و چنبل پر لگائیں، بہت جلد آرام آجائے گا۔
''پتال جنتر'' کے ذریعے تیل نکالنے کا طریقہ ''تاج الحکمت (پریکٹس آف میڈیسن)'' میں دیکھیں۔ یہ مشہور کتاب ملک بک ڈپو۔ چوک اردو بازار، لاہور سے -/250 روپے بھیج کر منگا سکتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

شہد

مقام پیدائش: گرم علاقوں میں پایا جانے والا شہد پتلا اور بڑا لطیف ہوتا ہے۔ اس کے برعکس ٹھنڈے علاقوں میں پایا جانے والا شہد کسی قدر گاڑھا اور غلیظ ہوتا ہے۔ ربیع کی فصل کے دوران ملنے والا شہد خریف کی فصل میں ملنے والے شہد کے مقابلے میں بہت بہتر ہوتا ہے۔ اگر شہد کی مکھیوں نے نیم کے پھولوں سے رس اور رطوبت چوسی ہے تو ایسے شہد میں ہلکی سی تلخی پائی جاتی ہے لیکن اس طرح کا شہد دوسری قسم کے مقابلہ میں زیادہ بہتر اور مفید ہوتا ہے۔
شہد کی مکھیاں دو قسم کی ہوتی ہیں، چھوٹی مکھیاں اور بڑی مکھیاں۔ طبی نقطۂ نظر سے بڑی مکھیوں کے مقابلہ میں چھوٹی مکھیوں کے چھتوں سے حاصل کیا جانے والا شہد زیادہ بہتر اور مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں یوں تو ہر جگہ شہد مل جاتا ہے لیکن پہاڑی علاقوں، ترائی کے علاقوں اور مدھیہ پردیش میں شہد خاص طور پر پیدا ہوتا ہے۔

مختلف نام: اردو شہد۔ ہندی مدھو۔ تامل تنیا تینا۔ بنگالی مدھو۔ گجراتی مدھ۔ مرہری مدھ۔ تیلگو تینی۔ سندھی ماکھی۔ پنجابی شہت۔ فارسی شہد۔ انگبین۔ عربی عسل۔ لاطینی میل (Mel) اور انگریزی میں ہنی (Honey) کہتے ہیں۔

شناخت: اصلی اور نقلی شہد کی شناخت درج ذیل طریقہ سے ہو سکتی ہے:

1. روئی کی بتی لے کر شہد لگا کر جلائیں۔ اگر بغیر آواز کے جلتی رہے تو اصلی ہے۔ اگر اُس میں چاشنی کی ملاوٹ ہوگی تو چٹ چٹ کی آواز ہوتی ہے۔
2. ایک بتاشہ لے کر شہد کے برتن میں ڈال کر ہلائیں۔ اگر شہد اصلی ہوگا تو بتاشہ نہ تو اُس میں گھلے گا اور نہ ہی پھوٹے گا اگر شہد نقلی ہے تو تقریباً ایک گھنٹے میں بتاشہ گھل جائے گا اور پھوٹ جائے گا۔
3. شہد کو اگر کتے کے آگے رکھ دیا جائے اور وہ اُسے نہ کھائے اور سونگھ کر چھوڑ دے تو شہد اصلی ہے۔ اگر چاٹ لے تو نقلی ہے۔
4. اصلی شہد میں خوشبو ہوتی ہے۔ موسم سرما میں جم جاتا ہے اور گرمی کے موسم میں پگھل جاتا ہے۔
5. اصلی شہد کا کپڑوں میں داغ نہیں لگتا۔ اگر ملاوٹی ہو تو داغ لگ جاتا ہے۔
6. ایک گلاس پانی میں اصلی شہد کا ایک قطرہ ٹپکانے سے قطرہ سیدھا جا کر نیچے بیٹھ جاتا ہے اور بغیر ہلائے گھلتا نہیں۔ جب کہ نقلی شہد پانی میں گرتے ہی فوراً گھل جاتا ہے۔

Contents

ماڈرن تحقیقات: یہ ایک قسم کی شکر کا ایک مرکب ہے۔ ڈکسٹروز 23.36%، آردرتا 14.24%، لیولوز 30.44%، سکروز 0.6%، 0.4، ڈیکسٹرین اور گوند 0.70 اور راکھ 1.7 ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ شہد میں وٹامن بی اور وٹامن سی، آئرن، فاسفورس، پروٹینز وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج: مزاج اور خاصیت کے اعتبار سے اطباء نے شہد کو دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک بتایا ہے۔ پرانے شہد کے بارے کہا جاتا ہے کہ وہ پہلے درجہ میں خاصیت کے اعتبار سے گرم ہوتا ہے۔

فوائد: حکیم جالینوس کے قول میں لال یا سرخ رنگ کا شہد بطور دوا کے بہت مفید ہوتا ہے اور سفید یا بھورے رنگ کا شہد غذا کے طور پر بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں لذت اور شیرینی بھی بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ ایک بڑی خاص اور عجیب خاصیت شہد میں قدرت نے یہ رکھی ہے کہ یہ چیزوں کو سڑنے اور گلنے سے روکتا ہے اور بنیادی طور پر شہد مانع عفونت ہے۔ پہلے بھی اور آج بھی اطباء اپنے مرکبات شہد میں رکھ کر یا ملا کر محفوظ رکھتے ہیں۔ اگر آم کی ٹھکری پر موم لگا کر شہد سے بھرے ہوئے مرتبان میں ڈال دیا جائے تو کم از کم چھ ماہ تک خراب نہیں ہوتا اور غیر موسم میں ہم کو آم کھانے کو مل سکتا ہے۔ شہد کا مزاج بھی گرم ہے، یہ ملین اثر رکھتا ہے۔ جسم کی فاضل رطوبت کو خشک کرتا ہے اور زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ یہ ایک بڑی مفید، لذیذ اور صاف خون پیدا کرنے والی غذا ہے اور اس کے مسلسل اور متواتر استعمال سے انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ اس سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔ جسم کے زہریلے اثرات زائل ہو جاتے ہیں اور جسم تندرست رہتا ہے۔ طبیبوں کا خیال ہے کہ اس کے استعمال سے بلغم بننا بند ہو جاتا ہے اور جسم کے اندر کا سارا بلغم خارج ہو جاتا ہے۔

حکیم جالینوس کے خیال میں زخموں کو صاف کرنے، ان کو مندمل کرنے میں یہ بے حد مفید ہے۔ فالج، لقوہ اور اعصاب کے ڈھیلے پن میں یہ بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ آنکھوں کی روشنی بڑھانے اور موتیا بند میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ آنکھ میں پانی اترنے کی ابتدا ہو تو قدرے مشک کے ساتھ اس کا استعمال موتیا بند کو بڑھنے سے روک دیتا ہے۔

طبی اعتبار سے شہد کے بے شمار فائدے ہیں، یہ مقوی باہ ہے، افیون کے زہر کو دور کرتا ہے۔ بچوں کے دانت نکلنے کے دوران اس کو اگر بچوں کے مسوڑھوں پر ملا جائے تو دانت آسانی سے نکلتے ہیں۔

یوں تو شہد بازار میں آسانی سے مل جاتا ہے اور چھتہ توڑ کر شہد بیچنے والے گلیوں محلوں میں شہد فروخت کرتے ہوئے مل جاتے ہیں لیکن خالص شہد اس ملاوٹ کے دور میں ملنا ایک مشکل کام ہے۔ ہمیشہ قابل اعتبار دکان سے ہی شہد خریدنا چاہئے، شوگر کے مریضوں کو شہد سے پرہیز کرنا چاہئے۔

شہد کے آسان مجربات

کھانسی: پیپل اور ترپھلا کے سفوف کے ساتھ شہد ملا کر کھانے سے موسم سرما میں ہونے والی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

دیگر: ادرک کا رس ½ چمچ، شہد 2 چمچ ملا کر صبح، دوپہر اور شام پئیں، اس سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔
(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

دیگر: اڑوسہ کی جڑ کے رس میں شہد ملا کر پینے سے کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: شہد 5 گرام، بھنے ہوئے پیاز کا رس 2½ گرام، ملا کر دن میں تین چار بار استعمال کرنے سے بلغم پتلا ہو کر باہر نکل جاتا ہے اور کھانسی میں آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: شہد دس گرام، سونٹھ دو گرام، کالی مرچ ایک گرام سفوف بنا کر شہد میں ملا کر چٹائیں۔ اس سے کھانسی میں آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: بانسہ کے ہرے پتوں کا رس اور شہد دس دس گرام ملا کر چٹائیں، اس سے کھانسی دور ہو گی۔

کالی کھانسی: پیپل، بانس، کیلا، چرچٹہ کے پتوں کا سفوف پانچ پانچ گرام لے کر سب کو گھوٹ کر شیشی میں بھر لیں۔ ایک گرام شہد میں ملا کر چٹائیں، اس سے کھانسی دور ہو جائے گی۔

دیگر: کیلے کے سوکھے پتوں کو کوٹ پیس کر چھان کر ایک شیشی میں حفاظت سے رکھیں، بوقت ضرورت آدھا آدھا گرام شہد میں ملا کر چٹائیں۔ یہ کالی کھانسی میں مفید ہے۔

دیگر: مکا کا بیج نکال کر بھٹے کو جلا کر راکھ بنا لیں۔ یہ راکھ ایک سے دو گرام تک شہد میں ملا کر دن میں دو تین بار چٹائیں۔ کالی کھانسی میں فائدہ ہو گا۔

امراض چشم: اصلی شہد کو سلائی سے آنکھوں میں لگائیں، دکھتی آنکھوں کے لئے مفید ہے۔

جلنے پر: جلے ہوئے مقام پر شہد کا لیپ کریں۔ اس سے جلن میں فوراً فائدہ ہو گا۔

موتیا بند: شہد اور پیاز کا پانی ایک ایک گرام، کافور بھیم سینی چار رتی ملا کر شیشی میں رکھیں۔ سلائی سے آنکھوں میں ڈالیں۔

دیگر: پھکنڈہ کی جڑ کو شہد میں گھس کر آنکھ میں لگانے سے موتیا بند ٹھیک ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا درد: پیاز کا پانی اور شہد ہم وزن ملا کر محفوظ رکھیں اور درد میں دو تین مرتبہ ایک سے تین قطرے آنکھوں میں ڈالیں آنکھوں کے درد میں آرام آ جاتا ہے۔

پھولا: شیر مدار (آک کا دودھ) میں تیار کردہ کشتہ بارہ سنگا 4 گرام لے کر شہد خالص 10 گرام میں شامل کریں اور اچھی طرح ملائیں۔ دن میں دو تین مرتبہ سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ 30 یا 45 دن استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے آرام آ جائے گا۔

Contents

کان درد: شہد خالص، نیم کے پتوں کا پانی، بکری کا دودھ، تینوں کو آپس میں ملا کر کان میں ڈالیں، درد کان کے لئے مفید ہے۔

دانتوں کا میل: روزانہ شہد کو دانتوں پر مل کر تازہ پانی سے کلیاں کرنے سے دانتوں کا میلا پن جاتا رہتا ہے اور دانت صاف ہو کر موتیوں کی طرح چمکدار ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں کے ورم اور دانتوں سے خون بہنے میں بھی فائدہ مند ہے۔

دانتوں کا ہلنا: شہد 20 گرام، سرکہ 10 گرام، دونوں کو ملا لیں اور پھٹکری 10 گرام ڈال کر پکائیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار لیں اور روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملیں۔ دانتوں کے لئے مفید ہے۔ اس سے دانتوں کا ہلنا بند ہو جاتا ہے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گلے کی سوجن: دن میں تین مرتبہ ایک بڑا چمچ شہد چاٹنے سے سوزش دور ہو جاتی ہے۔

دیگر: شہد 20 گرام کو 250 گرام گرم پانی میں حل کر کے غرغرے کریں۔ گلے کی سوجن، ورم، آواز بیٹھ جانے کے لئے مفید ہے۔

دمہ: کپور، کجری، پوکھر مول اور آنولے کا سفوف شہد میں ملا کر چاٹنے سے دمہ دور ہو جاتا ہے۔

سردی زکام: موسم کی تبدیلی سے عام طور پر سردی، زکام ہو جاتا ہے۔ شہد ایک چمچہ، ادرک کا رس ½ چمچہ اور تلسی کے پتوں کا رس ملا کر ہر چار گھنٹے بعد استعمال کرنے سے سردی، زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نزلہ، زکام: شہد 10 گرام، لیموں کا رس 2 گرام ملا کر دن میں چار بار دیں۔ نزلہ، زکام ٹھیک ہوگا۔

دیگر: شہد 20 گرام، ادرک کا رس 5 گرام، ملا کر چٹائیں۔ سردی سے پیدا ہونے والے نزلہ، زکام میں فائدہ مند ہے۔

منہ کے چھالے: شہد خالص 150 گرام، سہاگہ 20 گرام، گلیسرین دس گرام۔ سہاگہ کو باریک پیس کر شہد اور گلیسرین شامل کریں۔ بوقت ضرورت منہ کے اندر لگائیں۔ منہ کے چھالوں اور زبان کے پھٹنے کے لئے مفید ہے۔

دیگر: سہاگہ بھون کر پیس لیں اور شہد کے ساتھ کھلائیں۔ اس سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔

اسہال: شہد دو گرام، گھی میں بھنی بھانگ ملا کر چٹانے سے ہر طرح کے اسہال (دست) ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

دیگر: املی کا سفوف 3 گرام، شہد کے ساتھ چٹائیں۔ اسہال میں فائدہ مند ہے۔

مرگی: بچ کا سفوف ایک گرام روزانہ شہد کے ساتھ دینا مرگی کے لئے فائدہ مند ہے۔

جریان: تریپھلا (ہرڑ، بہیڑہ، آملہ) کا سفوف 2 گرام، شہد 10 گرام، ملا کر مریض کو چٹانے سے جریان میں افاقہ ہوتا ہے۔

شہد کے آزمودہ طبی مجربات

ایسڈیٹی: چھوٹی ہرڑ کا سفوف 6 گرام شہد کے ساتھ کھلائیں اور اوپر سے پانی پلائیں۔ اس سے تیزابیت دور ہو جاتی ہے۔

دیگر: شہد 12 گرام، لیموں کا رس 6 گرام، دونوں کو ملا کر چٹانا تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

بدہضمی: چائے کے پیالہ میں ابلا ہوا پانی ڈالیں اور اس میں شہد ایک بڑا چمچہ ڈالیں اور اچھی طرح سے ملائیں۔ نیم گرم رہنے پر آہستہ آہستہ پی لیں، دن میں تین بار کھانا کھانے سے 30 منٹ پہلے پی لیں۔

قے: گلو خشک 10 گرام، پانی میں جوش دیں اور صاف کر کے اس میں شہد 10 گرام ملا کر مریض کو پلائیں۔ اس سے قے رُک جاتی ہے۔

دیگر: قے ہونے پر شہد اور پودینے کا رس ملا کر پینے سے فائدہ ہوگا۔

ہچکی: عقرقرحا کا سفوف ایک گرام، شہد 10 گرام میں ملا کر چٹانے سے ہچکی دور ہو جاتی ہے۔

پیلیا: پکے آم کے رس میں شہد ملا کر پینے سے پیلا یرقان دُور ہو جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: دہی میں دہی سے آدھی مقدار میں شہد ملا کر چاٹنے سے پیٹ کے کیڑے مر کر مل کے ساتھ باہر نکل جاتے ہیں۔

دیگر: لیموں کے پتوں کا رس اور شہد 10-10 گرام لے کر اچھی طرح ملا کر کھلائیں۔ پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

کمزوری جگر: جگر کی کمزوری والے بچوں کو خوراک میں شہد ملا کر دیں۔ اس سے اُن کا جگر ٹھیک ہو جائے گا اور جسم تندرست رہے گا۔

دردِ شقیقہ: ایک قطرہ شہد لے کر سر درد والے حصے کے نتھنے میں ٹپکائیں، دردِ شقیقہ دُور ہوگا۔

سر میں چکر آنا: اگر سر میں چکر آ رہے ہوں تو تھوڑی مقدار میں شہد پانی میں ملا کر پینا نافع ہے۔

بے خوابی: بینگن کے بھرتہ میں شہد ملا کر کھانے سے فوراً نیند آ جاتی ہے۔

بخار: کلونجی 4 گرام کو باریک پیس کر شہد میں ملا کر چار دن تک کھلائیں۔ بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔

خون کی خرابی: شہد 10 گرام کو گرم دودھ میں اچھی طرح حل کر کے دن میں دو تین بار پئیں، خون کو صاف کرتا ہے۔

پریوار نیوجن: ملاپ کے وقت عورت کی شرمگاہ میں شہد لگانے سے حمل نہیں ٹھہرے گا۔

Contents

لقوہ: لقوہ کے مریض کو شہد استعمال کرانا فائدہ مند ہے۔

بالوں کا گرنا: پیاز کا رس اور شہد دونوں ملا کر بالوں میں لگانے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس: ایک چمچہ شہد لے کر، چار رتی سلاجیت میں اچھی طرح سے ملا کر دن میں تین بار کھلائیں، مفید ہے۔

پائیوریا: پائیوریا ہونے پر لیموں کا رس اور شہد مسوڑھوں پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ لگاتار استعمال سے پیپ اور خون نکلنا بند ہو جاتا ہے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

دماغی کمزوری: شہد دماغی کمزوری دور کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوا ہے۔ چند دن متواتر استعمال کرنے سے دماغی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور یادداشت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

خون کی کمی: شہد کا شربت پینے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

ٹانسلز: گلے میں ٹانسلز (غدود) بڑھنے پر پانی میں شہد گھول کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

لقوہ: منناء کے بیج 10 گرام، پیس کر شہد میں ملا کر کھلائیں۔

دیگر: دس گرام شہد کو 40 گرام پانی میں حل کر کے مریض کو پلائیں۔ اس سے لقوہ دور ہو جاتا ہے۔

پتھری: گوکھرو کا سفوف شہد میں ملا کر لینے سے پتھری کو فائدہ ہوتا ہے۔

سفید داغ: باؤبڑنگ، ترپھلا اور چھوٹی پیپل کے سفوف میں شہد ملا کر دینے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دِق: دِق و سل کے مریضوں کو شہد دس گرام، مکھن 20 گرام میں دینا مفید ہے۔

کھجلی: مقام کھجلی پر شہد کا لیپ فائدہ مند ہے۔

شہد کے آسان طبی مجربات

دُبلا پن: دبلا پن دور کرنے کے لئے شہد کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ ایک گلاس دودھ جو صرف ایک بار جوش دیا گیا ہو اُسے ٹھنڈا کر کے اُس میں دو چمچ شہد ملا کر سونے سے آدھا گھنٹہ پہلے پلائیں۔ اس سے دبلا پن دور ہو جائے گا۔ اس سے چہرہ بھر جاتا ہے اور چہرے پر نکھار آ جاتا ہے۔ اسے سردی کے موسم میں استعمال کریں۔ اس کے استعمال کے بعد دانت صاف کر لیں۔

موٹاپا: موٹاپا کم کرنے کے لئے شہد کو سرد پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ صبح 50 گرام سرد پانی میں 20 گرام شہد گھول کر روزانہ استعمال کریں، اگر چاہیں تو ½ حصہ لیموں کا رس بھی ملا سکتے ہیں۔ اس سے آہستہ آہستہ جسم کی چربی کم ہونے لگتی ہے اور کسی قسم کی کمزوری بھی نہیں آتی۔

دیگر: چونا کا پانی 5 گرام، شہد خالص 125 گرام۔ ہر دو کو ملا کر اور کھرل کر کے کپڑے میں چھان لیں اور روزانہ 5 گرام کی مقدار میں صبح اور شام استعمال کریں۔ موٹاپا کو دور کرتا ہے۔

کالا پن: شہد اور بادام کا تیل برابر وزن لیں اور دونوں کو ملا لیں، روزانہ رات کو سوتے وقت آنکھوں کے نیچے جہاں کالا پن ہے اس کی چند بوندیں ہتھیلی پر لے کر آہستہ آہستہ ملیں۔ جلد فائدہ ہوگا۔

سیلان: ناگ کیسر 50 گرام، ملیٹھی 30 گرام، مصری 100 گرام، رال 20 گرام۔ سب ادویات کو کوٹ پیس کر چھان لیں، 10 گرام صبح اور 10 گرام شام چاول کے مانڈ اور شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اوپر سے اشوکا آرشٹ پلائیں۔ فائدہ مند ہے۔

شہد کے ذریعے خوبصورتی کا نکھار

1۔ روزانہ شہد کو چہرے اور جسم پر مل کر ایک گھنٹہ بعد صاف پانی سے نہانے سے خوبصورتی برقرار رہتی ہے۔ اسی وجہ سے عمدہ قسم کے صابن بنانے میں شہد کا استعمال ہو رہا ہے۔

2۔ نہانے سے پہلے دودھ کی ملائی اور شہد برابر وزن ملا کر چہرے پر لیپ کریں۔ پھر اسے کچھ وقت بعد دھو لیں۔

3۔ سنگترے کے چھلکے سایہ میں سکھانے کے بعد پیس کر سفوف بنا لیں، دو چمچ شہد میں تھوڑا سا سنگترے کا سفوف ملا کر ابٹن تیار کریں۔ چند دنوں بعد جلد نکھر جاتی ہے۔

4۔ شہد اور گلاب کا عرق برابر برابر مقدار میں ملا کر اُس میں تھوڑا سا کیسر ملا لیں۔ اس کو سونے سے پہلے ہونٹوں پر لگائیں۔ اُس پر قدرتی طور پر لالی آ جاتی ہے۔

5۔ ٹماٹر کے رس میں شہد ملا کر ہاتھ پیر پر لگانے سے کھال نرم ہوتی ہے اور اس میں نکھار آ جاتا ہے۔

6۔ چہرے کو بھاپ سے صاف کرنے کے بعد دو حصے شہد میں ایک حصہ لیموں کا رس ملا کر لیپ کریں۔ 15-20 منٹ بعد اسے پانی سے دھو لیں۔ چند دنوں میں مہاسوں سے نجات ملے گی۔

شہد اُبٹن: بیسن 50 گرام، شہد 15 گرام، ملائی 5 گرام، کچا (بغیر اُبلا) دودھ 20 گرام۔
اِن سب کو ملا لیں اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر اُبٹن تیار کریں، اس اُبٹن کو نہانے سے پہلے 15 منٹ تک لگائیں۔ اس کے بعد غسل کریں۔

فوائد: یہ اُبٹن جسم کی کھال کو نمی دیتا ہے۔ اسے ہفتہ میں دو بار استعمال کریں۔

خشک جلد کے لئے شہد کا لوشن: چاہے موسم گرم ہو یا سرد، اس کا ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کھال کے روکھا پن یعنی خشکی سے نجات پانے کے لئے اسے ضرور استعمال کریں۔
گلاب کا عرق، سفید سرس اور شہد لے کر اچھی طرح ملائیں۔ اسے ہاتھ، پیر اور چہرے و گردن پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد پانی سے دھو لیں۔ اس سے جلد کا روکھا پن جاتا رہے گا۔

Contents

ملائم بالوں کے لئے: شہد بالوں کے لئے بھی ازحد مفید ثابت ہوا ہے۔ پچاس گرام آلیو آئل میں 10 گرام شہد ملا کر سر پر مالش کریں اور ایک گھنٹے کے لئے ایسے ہی رہنے دیں۔ اس کے بعد بالوں کو شیمپو سے دھولیں۔

شہد استعمال کرنے میں احتیاط

1- شہد کو گرم کر کے یا گرم چیز میں ملا کر استعمال نہ کریں۔ اس سے شہد زہریلا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ شہد کو زہریلے مخور وغیرہ زہریلے پھولوں سے اکٹھا کرتے ہیں۔ سرد شہد ہی فائدہ مند ہوتا ہے۔
2- شہد اور گھی کو برابر مقدار میں ملا کر استعمال نہ کریں۔
3- گرم دودھ میں شہد ڈال کر نہیں پینا چاہئے۔ دودھ اور مچھلی کے ساتھ شہد استعمال کرنے سے سفید داغ (برص) ہو سکتے ہیں۔
4- شہد اور کنول گٹہ برابر مقدار میں استعمال نہ کریں۔

کشتہ جات

کشتہ شنگرف: شنگرف 12 گرام کو شہد خالص 250 گرام، گھی 250 گرام کے درمیان کڑاہی میں رکھ کر نیچے نرم آگ جلائیں تاکہ ادویہ جل جائیں، ابھی قدرے تراوت باقی ہو تو شنگرف کو نکال لیں۔ دیگر جدید ادویہ میں بدستور تشبیہ دیں، اسی طرح 21 بار عمل کریں۔ شنگرف کا نہایت عمدہ کشتہ ہوگا۔

خوراک: دو چاول سے لے کر نصف رتی تک۔

فوائد: یہ کشتہ ضعف باہ، ضعف دماغ، ضعف اعضائے رئیسہ کے لئے مجرب ہے۔ اس ترکیب میں شنگرف رومی کی گرمی، خشکی دور ہو جاتی ہے اور اس میں ایک برقی اثر پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں ہوتا اور فوری طاقت پیدا کر کے ایک برقی اثر دکھاتا ہے۔

دیگر: شنگرف رومی 24 گرام کو بلا در کوفتہ 750 گرام کے درمیان کڑاہی میں رکھ کر اس کے اوپر شہد خالص معطی، گائے کا گھی ہر ایک 250-250 گرام ڈالیں۔ کڑاہی کے نیچے آگ روشن کریں۔ جب تمام ادویہ جل کر دھواں نکلنا بند ہو جائے تو فوراً کڑاہی کو الٹ کر شنگرف نکال لیں۔ بعض اوقات آگ کی تیزی سے دواؤں کو آگ لگ جاتی ہے۔ اگر ایسا ہو تو کوئی اندیشہ کی بات نہیں۔ آگ کا شعلہ بجھتے ہی شنگرف کو نکال لیں اور پیس کر شیشی میں محفوظ رکھ دیں۔

خوراک: دو چاول سے چار چاول تک مکھن میں کھاتے رہیں۔ ترشی اور بادی سے پرہیز کریں۔ چند روز کے استعمال سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

فوائد: یہ کشتہ نہایت عمدہ مقوی ہے۔

اگر قوت کے ساتھ امساک کی بھی ضرورت ہو تو اس کشتہ کو ترکیب ذیل میں داخل کریں۔

دیگر: سیماب (پارہ) 12 گرام، افیون 24 گرام، دونوں کو یہاں تک کھرل کریں کہ سیماب کے ذرات ناپید ہو کر دونوں چیزیں یک جان ہو جائیں۔ پھر اس میں کشتہ شنگرف مذکور 24 گرام، اجوائن خراسانی، ثعلب مصری، تخم گندنا ہر ایک 24 گرام، زعفران، کشتہ قلعی، تخم بھنگ ہر ایک 2 گرام، جلوتری 3 گرام، عقرقرحا 12 گرام، داخل کر کے کھرل کریں۔ جب اجزاء باریک ہو جائیں تو ان کو...... شوربا کے ساتھ کھرل کریں۔ جب گولیاں بنانے کے قابل ہو جائے تو گولیاں کنار دنی کے برابر بنالیں۔ یہ گولیاں قوت اور امساک کے واسطے بے نظیر ہیں۔ ایک گولی بوقت تین بجے شام دودھ سے لیں۔

دیگر: شنگرف رومی 12 گرام، شہد خالص 60 گرام اور گائے کا گھی 60 گرام۔

ترکیب تیاری: ایک لوہے کی کڑاہی لیں اور اس میں شنگرف رکھ کر باقی دونوں دوائیں شہد اور گھی ملا کر ڈال دیں۔ نیچے دھیمی آگ جلانا شروع کریں۔ جب کڑاہی میں آگ لگ جائے اور شہد سب جل کر سکڑ جائے تو سرد کر کے شنگرف قائم النار برنگ سرخ نکال لیں اور شیشی میں باریک پیس کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بندش حیض میں ایک رتی مویز منقی کے اندر رکھ کر استعمال کرائیں۔ تین چار روز کا استعمال کافی ہے۔ ذات الجنب کے لئے دیسی اجوائن 12 گرام کے جوشاندہ کے ہمراہ گنٹھیا، رعشہ، ادھرنگ والے کو زنجبیل 12 گرام کے جوشاندہ سے دیں اور پلانے کے بعد مریض کو کپڑا اوڑھا دیں تاکہ پسینہ آ جائے۔

فوائد: مدر حیض ہے، دافع ذات الجنب و نمونیا، مقوی، غرض جملہ امراض بلغمی کے لئے ازحد مفید ہے۔

ہڑتال کا عرق

12 گرام ہڑتال ورقیہ باریک پیس لیں اور نیم کے پتوں کا رس 24 گرام، شہد مصفیٰ 180 گرام ملا دیں اور ہڑتال کو خوب کھرل کریں، یہاں تک پانی خشک ہو جائے، باقی صرف ہڑتال اور شہد رہ جائیں۔ اس کو کسی آتشی شیشی میں ڈال کر اس کے منہ پر ایک اور آتشی شیشی ملا دیں، کوئلوں کی نرم آگ پر بطور عرق مقطر کر لیں۔ سرخ سیاہی مائل عرق نکلے گا۔ اسے بوتل میں رکھیں۔

اگر شیشی نہ مل سکے تو مٹی کا صراحی نما برتن بنوا کر اس کے منہ میں لوہے کی نال لگائیں اور اس کا دوسرا سرا بوتل سے جوڑ دیں۔ جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔

فوائد: یہ عرق مصفیٰ خون ہے۔ زہریلے زخم اور اقسام حمیات کے واسطے بہت مفید ہے۔ چار قطرہ، غذا کے بعد پانی میں ملا کر پلائیں۔ اس سے پرانے بخار اور خون کے فساد کے امراض بہت جلد دور ہو ہوں گے۔

••••••••••••••••

Contents

ص

صندل سرخ

مختلف نام: اردو صندل سرخ۔ فارسی صندل سرخ۔ عربی صندل احمر۔ ہندی لال چندن۔ سنسکرت رکت چندن۔ ارون چندن، رکت سار۔ عرق چندن۔ گجراتی لال چندن۔ رتنا جلی۔ مرہٹی رکت چندن، راتانلی۔ بنگالی رکتو چندن۔ راجستھانی راتو چندن۔ تیلگو پیرا چندن مو۔ ملیالم تل پرنی۔ انگریزی ریڈ سینڈرس (Red Sanders) اور لاطینی میں پٹیرو کارپس سینٹ لینس (Pterocarpus Sant Linus) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت سرس کے درخت جیسا 15 سے 30 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی چھال بھورے رنگ کی لالی لئے ہوئے ہوتی ہے اور چوکور پتوں میں گہری کٹی ہوئی چھال سے لال رنگ کا رس نکلتا ہے۔ لکڑی باہر کی طرف سے سفیدی لئے اندر سے لال ہوتی ہے، پتے دو سے چار انچ لمبے جس کے چاروں طرف سفید پھول منجریوں میں ہوتے ہیں۔ پھلی دو

تین انچ لمبی ٹیڑھی سی درخت کی طرف کم چوڑی ہوتی ہے۔ پھلی میں گونجا جیسے لال چکنے بیج ہوتے ہیں۔ اس پر موسم گرما میں پھول اور پھلی لگتے ہیں۔

صندل سرخ کا درخت آندھرا، تامل ناڈو، کرناٹک اور کیرل کے جنگلوں میں پایا جاتا ہے، اس کا درخت سفید صندل کے درخت سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے اور پتھریلی زمینوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی لکڑی سے لال رنگ نکالا جاتا ہے۔ بڑھیا لال صندل وہ ہے جو کہ گہرے لال رنگ کا صاف اور کم ریشہ کا ہو۔ سفید صندل کے مقابلہ میں سرخ صندل فائدوں میں کمزور ہوتا ہے۔

آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ ہندوستان ہی تمام دنیا کو صندل کی لکڑی اور صندل کا تیل مشینوں سے تیار کر کے مہیا کرتا ہے۔ زیادہ تر میسور میں مشینوں کے ذریعہ صندل کی لکڑی سے تیل نکالا جاتا ہے۔

صندل سرخ کے لال رنگ کے چھوٹے بڑے ٹکڑے بازار میں ملتے ہیں۔ یہ ریشہ دار وزن میں بھاری اور پانی میں ڈالنے سے ڈوب جاتے ہیں۔ سفید صندل کی طرح ہی پانی کے ساتھ گھس کر لگانے یا لیپ کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے، کئی بار ملاوٹ کرنے والے اس میں پتنگ کے ٹکڑے و لال رنگ کے رنگے لکڑی کے ٹکڑے ملا دیتے ہیں، اس کی پہچان یہ ہے کہ لال چندن پانی میں گھلنے والا ہوتا ہے۔ اس کے ٹکڑے کو پانی میں گھسنے سے لال رنگ کا پانی نکلتا ہے، اس کے سفوف کو آگ پر ڈالنے سے ایک ہلکی خوشبو پیدا ہوتی ہے، جبکہ ملاوٹ والے میں یہ اوصاف نہیں ہوتے۔

مزاج: سرد وخشک۔

مقدار خوراک: دو گرام سے تین گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: تجربات سے پتہ چلا ہے کہ صندل لال کی لکڑی میں سینٹالین نام کا ایک سرخ مادہ پایا جاتا ہے، اسی پر ہی سرخ رنگ کا انحصار ہے۔

فوائد: سر درد، جلد (کھال) کے امراض، درد روکنے اور سپن دوش کے لئے مفید ہے۔ آنکھوں کے امراض میں اس کا لیپ فائدہ دیتا ہے۔ یہ دل کو خوش کرنے والا اور ٹھنڈا ہوتا ہے۔

صندل سرخ و ماڈرن طب: یہ ٹھنڈا اثر رکھتا ہے، اس کے سفوف کا لیپ درد والی جگہ پر کرنا مفید ہے۔ دیگر ادویات کے ساتھ اس کا استعمال دستوں کو روکتا ہے۔ یہ خونی دستوں، زیادتی ایام، ملیریائی بخار وغیرہ کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ (میٹریا میڈیا آف انڈیا)

صندل سرخ کے آسان طبی مجربات

دانت درد: صندل سرخ کا عرق گلاب کے ساتھ جوشاندہ بنا کر چھان کر کلیاں کرنا دانتوں اور منہ آنے میں مفید ہے۔

Contents

دردسر: کنپٹی اور پیشانی پر اس کا پانی کے ساتھ لیپ کرنا دردِسر کو دور کرتا ہے۔

پرانے دست: اس کے پتوں کا جوشاندہ پرانے دستوں اور سنگرہنی میں مفید ہے۔

زیادتی ایام: اس کے کھانے سے ایام کی زیادتی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

سفید داغ: صندل لال اور انار دانہ کو سہد یوی کے رس میں گھوٹ کر گولی بیر کے برابر بنا کر اور داغوں والی جگہ پر پانی سے گھس کر لیپ کریں۔ سفید داغ دور ہو جائیں گے۔

آگ سے جلنا: طباشیر، صندل لال، گیرو اور گلو سب برابر وزن لے کر خوب باریک پیس لیں اور خالص گھی میں ملا کر چھالوں پر لیپ کریں۔

دیگر: لال صندل کو شہد کے ساتھ پیس کر آبلوں پر لیپ کریں۔

ملیریا بخار: صندل لال دو گرام، سونٹھ ایک گرام، چرائتہ دو گرام، گلو دو گرام کا جوشاندہ بنا کر چھان کر پلائیں۔ ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہے۔

دیگر: صندل سرخ، دھنیا خشک، ناگر موتھا، گلو، سونٹھ سب برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔ 9 گرام سفوف کا جوشاندہ بنا کر پلائیں، پرانے ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہے۔

سفوف صندل: صندل لال، صندل سفید، ملیٹھی چھلی ہوئی، نیلوفر کے پھول، منقیٰ (دانے نکال کر)، کمل کے پھول، مہوے کے پھول، نیتر بالا، ناگر موتھا، چھوٹی الائچی کے دانے، دھنیا خشک، سب برابر برابر لیں اور سفوف بنا لیں۔ پھر اس سفوف کے برابر چینی سفید اس میں ملا لیں۔ چھ گرام بکری کے نیم گرم دودھ یا پانی سے دن میں تین بار دیں۔ دل، معدہ کا درد، منہ کے چھالے، نکسیر، سردرد اور سیلان کو بھی دور کرتا ہے۔

شربت انجبار: خون تھوکنے اور خونی دستوں کو روکتا ہے اور حرارت کو تسکین دیتا ہے، اس میں خوبی یہ ہے کہ قبض پیدا نہیں کرتا۔

صندل سرخ، صندل سفید، ہر ایک 21 گرام، چھلکا جڑ انجبار 30 گرام، اقاقیہ 9 گرام، ایک کلو پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چینی سفید آدھا کلو ملا کر شربت کے قوام پر لے آئیں۔ 25 گرام پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

معجون عُشبہ: فسادِ خون، خارش، جوڑوں کے درد، زہریلے امراض و بواسیر کو فائدہ دیتی ہے۔

عشبہ مغربی، بسفائج فستقی، افتیموں ولایتی، گاؤزبان، کباب چینی، ہر ایک 20 گرام، پھول گلاب، چوب چینی، صندل سرخ، صندل سفید ہر ایک 30 گرام، سناء مکی 40 گرام، چھلکا ہرڑ، سنبل الطیب ہر ایک 10 گرام، ہرڑ سیاہ 6 گرام، چھلکا ہرڑ زرد 5 گرام، ان سب دواؤں کو کوٹ چھان کر چینی سفید $\frac{3}{4}$ کلو، خالص شہد $\frac{1}{2}$ کلو کے قوام میں شامل کریں۔ دس

گرام معجون، عرق عشبہ 50 گرام یا پانی سے استعمال کریں۔

چہرہ کی چھائیوں کا علاج: صندل سفید، صندل سرخ، سنبل الطیب، تل کالے، سرسوں، زیرہ سیاہ، لودھ پٹھانی، ناگر موتھا، ہلدی، مجیٹھ، کافور، گری بادام ہر ایک 10 گرام، سوڈا بائیکارب 30 گرام، زعفران خالص 2 گرام، بکس سوپ 50 گرام، تمام چیزوں کا سفوف بنا لیں، پھر گائے کے دودھ میں تھوڑا سا سفوف ملا کر چہرے پر آہستہ آہستہ ملیں اور ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے دھو کر اور تولیہ سے رگڑ کر خشک کر کے ناریل کا خالص تیل مل لیا کریں۔ 15 دن میں چہرہ گلاب کے پھول کی طرح ہو جائے گا۔

دیگر: باؤبڑنگ، باپچی، خشخاش، انبہ ہلدی، ناگر موتھا، پانڑی، چوا کا ترنج، صندل سرخ یا صندل سفید، تمام ادویات برابر لے کر سفوف بنائیں، بوقت ضرورت خوشبو ملا کر حسب ضرورت جسم پر مل کر نہا لیں، جسم خوبصورت ہو جائے گا۔

صندل سرخ کے آسان آیورویدک مجربات

چندن آدی لیپ: صندل سرخ، ناگ کیسر، اننت مول، چولائی، سرس کی چھال، چنبیلی کے پتے سب برابر لے کر پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے ہر قسم کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: صندل سرخ، مجیٹھ، ہریدرا، ملیٹھی، گیرو، سب برابر لے کر آگ کے جلنے سے پیدا آبلے، دودھ کے ساتھ لیپ کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

دوائے سیلان: صندل سرخ، صندل سفید، خس، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، اشوگندھ، پانچوں دواؤں کو برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں، 3-3 گرام لاجونتی کے رس 12 گرام، شہد 12 گرام کے ساتھ صبح و شام لیں۔ کچھ دن کے استعمال سے سیلان و کثرت ایام کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

ساریوادی آسو: صندل سرخ، صندل سفید، اننت مول، موتھا، لودھ، چھلکا بڑ، چھلکا پیپل، کچور، اننت مول سفید، پدماکھ، نیتر بالا، آملہ، گلو، خس کنگی، اجوائن، ہر ایک 50 گرام، الائچی بڑی، کٹھ، الائچی خورد، سناء مکی، چھلکا ہرڑ ہر ایک 100 گرام، باریک کر کے 25 کلو پانی میں شامل کر کے حسب معمول آسو تیار کر لیں۔ دس سے بیس گرام برابر پانی ملا کر بعد از غذا دیں۔ گرمی یا کسی اور موسم میں جب خرابیٔ خون سے خارش اور پھوڑے پھنسیاں پیدا ہو جائیں تو زہریلے امراض اور بھگندر وغیرہ میں جلد فائدہ دیتا ہے۔ خون کی گرمی کو کم کر کے تسکین دیتا ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

صندل سفید

مختلف نام: مشہور نام صندل- فارسی صندل سفید- عربی صندل ے اوتج- ہندی سفید چندن- گجراتی سکھڈ- تیلگو چندنم- مراٹھی چندن- تامل صندنم- انگریزی صینڈل وڈ (Sandal Wood) اور لاطینی میں صنڈلم ایلبم (Sandal Um Album) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ہندوستان کا مشہور درخت ہے، میسور، کوئمبٹور، پونا، گجرات، کاٹھیہ واڑ، کرناٹک، تامل ناڈو اور مالابار میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے درخت سارا سال ہرے بھرے رہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت 40 فٹ کے لگ بھگ اونچا ہوتا ہے، تنے کی گولائی تین فٹ، ڈالیاں پتلی اور لٹکتی ہوئی، پتے ہلکے اخروٹ کے پتوں کی طرح اور ایک دوسرے کے مقابل پھول بھورے گہرے بینگنی رنگ کے پھل خوشوں کی شکل میں کالے رنگ کے، ان میں سے ایک بیج نکلتا ہے۔ اس کے تنے کا وہ حصہ جو زمین میں ہوتا ہے کی لکڑی سفید و بے بو ہوتی ہے، درمیانی حصے میں لکڑی قدرے زردی مائل اور بے حد خوشبودار، صندل سب سے بہتر وہ ہے جو نہایت خوشبودار، کم ریشہ والا، سخت اور چرب دار ہو۔ علاوہ ازیں صندل کا درخت پچاس سالوں کے بعد پختہ ہوتا ہے۔ اس پر جون سے ستمبر اور پھر نومبر سے فروری تک پھول اور پھل لگتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی جڑ میں تیل زیادہ ہوتا ہے جسے خاص طریقہ سے حاصل کیا جاتا ہے۔ عام طور پر ایک کلو صندل کی لکڑی سے 100 ملی لٹر تیل نکلتا ہے۔ تیل گاڑھا، تیز، خوشبودار ہوتا ہے، اس میں سفیڈلول نامی جوہر 90 فیصدی تک ہوتا ہے، بیجوں سے 50 سے 55 فیصدی لال رنگ کا گاڑھا صاف تیل حاصل ہوتا ہے۔ رال میں ٹینک ایسڈ بھی ہوتا ہے۔

صندل کا حاصل کرنا: سب سے اعلیٰ صندل کی لکڑی درخت کے اُس مقام کی ہے جو زمین کے نیچے اور جڑ کے ریشوں سے اوپر ہوتا ہے۔ اسے کاٹ کر ایک دو ماہ تک زمین میں گاڑ دیتے ہیں، ناکارہ و بے بو حصہ کو دیمک کھا جاتی ہے اور خوشبودار حصہ باقی رہ جاتا ہے۔

تیل صندل: زیادہ تر تیل صندل، صندل سفید سے کشید کیا جاتا ہے۔ ہلکے زرد رنگ کا کسی قدر گاڑھا، خوشبو صندل کی طرح تیز وخوشگوار۔ ذائقہ تیز اور چرپرا۔ یہ خالص شراب یا الکوحل 90 فیصدی میں اچھی طرح حل ہو جاتا ہے۔

مزاج: صندل سفید وزرد درجہ سوم میں سرد اور درجہ دوم میں خشک ہے۔ کئی معالجین نے اسے خشک بھی درجہ سوم میں لکھا ہے۔

مقدار خوراک: تین گرام۔ تیل صندل پانچ بوند تک۔ کبھی $4\frac{1}{2}$ گرام سے زیادہ خوراک نہیں دینی چاہئے۔

زیادہ مقدار میں استعمال کرنا مردانہ کمزوری پیدا کرتا ہے، شہد یا چینی ملا لینے سے اس میں بُرا اثر پیدا نہیں ہوتا۔

فوائد: آیوروید گرنتھ چرک سنگھتا میں اسے درد مٹانے والا یعنی صندل کا لیپ درد کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ موسم گرما میں پیاس کی زیادتی کو بجھانے کے لئے اس کا شربت صندل بہت ہی فائدہ دیتا ہے۔ جسم کی خارش کو مٹاتا ہے۔

آیوروید گرنتھ شسرت سنگھتا میں اسے صفراء کی زیادتی کا علاج بتایا گیا ہے۔ چہرہ کی رنگت نکھارنے، بھوک بڑھانے، پیٹ کے کیڑے مارنے اور پیشاب کی گرمی، زہریلے امراض وغیرہ میں مفید ہے۔

طب یونانی میں اسے مفرح، مقوی دل ومعدہ مصفیٔ خون، سوزش سینہ وپیاس دور کرنے والا بتایا گیا ہے۔ سردرد گرمی و نزلہ گرمی میں مفید ہے۔ صفراوی دست روکتا ہے، کمزوریٔ دماغ ونسیان کو بھی دور کرتا ہے۔

تیل: صندل کا تیل جو عام طور پر روغن صندل، (آئل آف صندل ووڈ) کے نام سے بازار میں ملتا ہے۔ اس کی 5 بوند بتاشہ یا کیپ سولز میں ڈال کر ہمراہ پانی استعمال کرنے سے پیشاب کی نالی کے پرانے زخموں کو آرام آ جاتا ہے۔ یہ پیشاب کی جلن، پیشاب کی نالی کی سوجن اور پیپ آنے میں مفید ہے۔ سوزش پیشاب کے لئے نافع ہے۔ پرانی کھانسی، بلغمی کھانسی اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔

عطر بنانے میں یہ عام طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔

تیل صندل کے آسان طبی مجربات

دردسر صفراوی: صندل کا تیل کنپٹی و پیشانی پر لگانے سے صفراوی سردرد کو آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب کی نالی کے امراض: صندل کا تیل دس بوند، دودھ گائے نیم گرم میں ملا کر دن میں دو تین بار دینا پیشاب کی نالی کے پرانے زخموں کے لئے مفید ہے۔

دیگر: تیل صندل 20 بوند دودھ کی لسی میں ملا کر دینا پیشاب کی نالی کے پرانے مرض میں مفید ہے۔

دیگر: تیل صندل کی 20 سے 30 بوندیں بتاشہ یا چینی میں ڈال کر دن میں 2 سے 3 بار کھلانا بھی پیشاب کی نالی کے پرانے مرض میں بہت مفید ہے۔

کھانسی: تیل صندل 2 بوند بتاشہ میں ڈال کر دینا پرانی بلغمی وخشک کھانسی جس میں بدبودار بلغم خارج ہوتا ہو، کو مفید ہے۔

پیشاب کی نالی کے امراض: تیل صندل 5 سے 10 بوند تک کیپ سولز ایک یا دو میں ڈال کر صبح وشام دودھ گائے نیم گرم کے ساتھ دینے سے مواد اور پیپ کا آنا بند ہو جائے گا۔ اسے دو ہفتہ تک روزانہ دیا جانا چاہئے تاکہ مرض دوبارہ واپس نہ آ جائے۔

Contents

صندل کے آسان طبّی مجربات

خمیرہ مروارید بہ نسخہ کلاں: صندل سفید و دیگر ادویات سے بنا یہ خمیرہ طب یونانی کی مشہور دوا ہے، نقاہت یا کمزوری کو جو زیادہ دست آنے یا خون نکلنے سے ہو، زائل کرتا ہے، چیچک، موتی جھرا، میعادی بخار میں گھبراہٹ و بے چینی کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔

رُب انار، رُب سیب، رُب بہی، شہد خالص ہر ایک 50 گرام، چینی سفید 250 گرام، عرق کیوڑہ بقدر ضرورت قوام بنا کر مروارید 10 گرام، یشب سبز، کہربا شمعی، صندل سفید، طباشیر ہر ایک پانچ گرام، خوب کھرل کر کے ملائیں اور بطریق معروف خمیرہ تیار کریں، بعد ازاں ورق چاندی 5 گرام، ورق سونا $1\frac{1}{2}$ گرام اضافہ کریں، دو گرام صبح و دو گرام شام ہمراہ عرق گاؤزبان 100 گرام شربت عناب 50 گرام سے استعمال کریں۔

دوائے مقوی دِل صندلی: صندل سفید، طباشیر، دھنیا، الائچی چھوٹی، کہربا، زہر مہرہ خطائی ہر ایک 50 گرام، نارجیل دریائی 30 گرام، کشتہ عقیق 20 گرام، کشتہ مرجان 10 گرام، ورق چاندی 30 عدد، سب کو کوٹ چھان کر پیس لیں۔ دو گرام رُب انار یا رُب بہی میں ملا کر تھوڑا تھوڑا چٹائیں، تقویت دماغ کے لئے بیج خشخاش و بادام کے ساتھ کھلائیں، مفرح و مقوی دل کے علاوہ مقوی معدہ و جگر ہے۔

شربت صندل: دل کی گھبراہٹ و جگر و معدے کی گرمی کو زائل کرتا ہے۔ گرمی کے دردِ سر کو آرام دیتا ہے۔

برادہ صندل سفید 100 گرام (ململ کی پوٹلی میں بندھا ہوا) عرق گلاب $1\frac{1}{4}$ کلو، میں رات کو بھگوئیں، صبح معمولی جوش دے کر پوٹلی نکال لیں اور گلاب میں چینی سفید ڈیڑھ کلو ملا کر پکائیں اور 50 گرام دودھ ڈال کر اوپر جو میل جمے، وہ کفگیر سے اتار دیں، جب قوام درست ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں، 25 گرام شربت پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

وضاحت: اگر برادہ صندل سفید کو زیادہ دیر تک جوش دیا جائے، یا برادہ صندل کو مل چھان کر شربت تیار کیا جائے تو شربت کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

گل رُوئی: نیم کے پتے، ہرڑ، بہیڑہ، صندل سفید، لودھ، کچور، گیہولہ ہم وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں، تیل سرسوں میں حسب ضرورت ملا کر چہرہ و جسم پر ملیں، چمک و دمک دوچند ہو جائے گی، چھائیاں وغیرہ دور ہو جاتی ہیں۔

جوارش طباشیر: صفراوی قے اور دستوں کو بند کرتی ہے، پیٹ کی گیس کو روکتی ہے۔ ترشی معدہ و سر چکرانے کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

صندل سفید، پھول گلاب، طباشیر، دھنیا خشک، آملہ (گٹھلی دور کیا ہوا) ہر ایک 30 گرام، حب الآس، چھلکا ترنج، ساق، مصطگی ہر ایک 15 گرام، کافور 4 گرام، آب بہی میٹھا ادویات سے تین گنا، چینی سفید 250 گرام، عرق گلاب 100 گرام۔

چینی سفید کا قوام عرق گلاب و بہی کے پانی میں بنا کر دواؤں کو کوٹ کر چھان لیں اور ملا دیں۔ خوراک 5 گرام سے 6 گرام صبح کو تازہ پانی سے استعمال کریں۔

دواء المسک معتدل: معدہ و جگر کو طاقت دیتی ہے اور بھوک لگاتی ہے۔ پھول گلاب، ابریشم مقرض، دارچینی، بہمن سفید، بہمن لال، درونج عقربی ہر ایک 7 گرام، عود ہندی، بادرنجبویہ ہر ایک 5 گرام، مصطگی، اُشنہ (چھڑیلہ)، دانہ الائچی چھوٹی ہر ایک 4 گرام، طباشیر، صندل سفید، صندل لال، دھنیا خشک (چھلا ہوا)، پھول گاؤزبان، آملہ (گٹھلی دور کیا ہوا)، بیج خرفہ صاف ہر ایک 12 گرام، زرشک 18 گرام۔

سب دواؤں کو کوٹ چھان کر دوگنا چینی سفید، برابر وزن شہد خالص اور شہد کے برابر رُب سیب میٹھا یا سیب میٹھے کا پانی لے کر قوام بنا کر شامل کر کے معجون تیار کریں، چھ گرام صبح اور چھ گرام شام کو ہمراہ عرق سونف 60 گرام، عرق گاؤزبان 60 گرام یا تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔

مفرح بارد: دل کو طاقت، حرارت و تسکین دیتی ہے۔

عنبر اشہب، ورق سونا محلول، ورق چاندی محلول ہر ایک ایک گرام، کہربائے شمعی، مروارید ہر ایک $4\frac{1}{2}$ گرام، پھول گاؤزبان، طباشیر، صندل سفید، غنچہ پھول گلاب، گری بیج کدو میٹھے، بیج خرفہ ہر ایک 9 گرام، رُب میٹھا سیب، رُب بہی میٹھا ہر ایک 85 گرام، عرق گلاب، عرق بید مشک ہر ایک 110 گرام، چینی سفید $\frac{1}{2}$ کلو، مصری اور رُبوں کو عرقیات میں ملا کر قوام تیار کریں اور اس میں بقایا دواؤں کو کوٹ چھان کر شامل کریں۔ پانچ گرام ہر صبح کو ہمراہ پانی کھلائیں۔

معجون صندل: خفقان اور اختلاج قلب کو دور کرتی ہے۔

صندل سفید 110 گرام پانی میں گھس کر چھان لیں اور تمر ہندی کے پانی میں بھگو کر اس کا نتھرا ہوا پانی، ترش انار کا پانی، ہر ایک 250 گرام شامل کر کے چینی $1\frac{1}{2}$ کلو ملا کر قوام بنائیں۔ بعد میں طباشیر 14 گرام، عود، زعفران ہر ایک $3\frac{1}{2}$ گرام کھرل کر کے پیس کر ملائیں، 5 گرام، ہمراہ عرق گاؤزبان 50 گرام، چینی 20 گرام کھائیں۔

صندل سفید کے آسان آیورویدک مجربات

آبلے: چندن سفید (صندل سفید) اور کالے تلوں کو برابر پیس کر خالص گھی میں ملا کر لیپ کرنے سے آبلے ختم ہو جاتے ہیں۔

پیشاب کی نالی کے زخم: تیل چندن، شیتل چینی، تیل بروزہ، سب برابر وزن ملا لیں۔ تین بوند روزانہ بتاشہ یا کیپسولز میں ڈال کر پانی سے استعمال کرائیں۔

دیگر: الائچی چھوٹی، طباشیر، چینی سفید برابر وزن سفوف بنائیں، تیل چندن کی پانچ بوند ایک گرام سفوف ہذا میں ڈال کر پانی سے کھلائیں۔

Contents

پیشاب کی جلن: تیل چندن 5 بوند بتاشے میں ڈال کر دودھ نیم گرم سے استعمال کرائیں۔

چندن آدی چورن: چندن سفید، جٹابانسی، لودھ پٹھانی، خس، کھانڈ، کنول کیسر، ناگ کیسر، بیل گری، ناگرموتھا، مشک بالا، پاٹھا، کڑا چھال، سونٹھ، اندرجو، اتیس، پھول دھاوا، رسونت، آم کی گٹھلی کی گری، موچرس، جامن کی گٹھلی کی گری، نیلوفر، مجیٹھ، الائچی خورد، انار دانہ۔

سب برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ دو سے تین گرام صبح وشام ہمراہ شربت انجبار یا چاولوں کے پانی سے دیں۔ ایام کی زیادتی، سیلان، دستوں کے ساتھ خون آنا، خونی بواسیر، سیلان خون، نکسیر اور جسم کے کسی حصہ سے خون جاری ہو تو یہ چورن بے حد فائدہ کرتا ہے۔

پھل گھرت (شارنگدھر): چندن سفید، چندن لال، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، ملیٹھی، کٹھ، ہلدی، دار ہلدی، گگی، بابڑنگ، موتھاں، پپلی، جڑ اندرائن، کایا پھل، ورچ، میدہ، مہامیدہ، کاکولی، کھیر کاکولی، ساروا، پرینگو، سونف، ہینگ، راسنا، طباشیر، پھول چنبیلی، نیلوفر، چینی (کھانڈ)، اجمود، دنتی، ہر ایک 12 گرام، گھی گائے خالص ایک کلو (گھی اس گائے کا ہو جس کا ایک رنگ ہو اور بچھڑا زندہ ہو)، دودھ گائے چار کلو، حسب معمول گھی تیار کریں۔ ایک چمچہ نیم گرم دودھ میں ملا کر شام کو دیں۔

مردانہ صحت بڑھاتا ہے، رحم کو طاقت دیتا ہے، جس کی وجہ سے رحم کی پیچیدہ بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور عورت کے بچہ پیدا کرنے کی خواہش پوری ہو جاتی ہے۔ اٹھرہ کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ اگر دوران حمل اسے استعمال کرایا جائے تو بچہ تندرست، طاقتور اور عقلمند پیدا ہوتا ہے۔

چندن آسو (بھیشج رتناولی): چندن سفید، نیتر بالا، موتھاں، کمبھاری، نیلوفر، پرینگو، پدماکھ، لودھ، مجیٹھ، چندن لال، پاٹھا، چرائتہ، شاہترہ، چھلکا بڑ، چھلکا پیپل، کچور، ملیٹھی، راسنا، پٹول پتر، چھلکا کچنار، چھلکا درخت آم، موچرس ہر ایک 50 گرام، پھول دھاوا 770 گرام، منقیٰ ایک کلو، چینی ایک کلو، گڑ پرانا $2\frac{1}{2}$ کلو، پانی 15 کلو۔ تمام ادویات کو کوٹ چھان کر آسو تیار کریں، 12 سے 25 گرام بعد از غذا برابر پانی ملا کر دیں۔

پیشاب کی نالی کے زخم، جلن، درد پیشاب، پیشاب کا پیلا پن و گدلا ہونے کے عارضہ کو دور کرتا ہے۔ ہاضم ہے، خون کو صاف کرتا ہے، زہریلے امراض کا کامیاب علاج ہے۔

ایلادی چورن: صندل سفید، الائچی خورد، لونگ، ناگ کیسر، گری گٹھلی بیر، مُرمُرے (بھنے ہوئے چاول)، پرینگو، ناگرموتھا، مکھاں، سب برابر برابر لے کر الگ الگ سفوف بنا کر آپس میں ملالیں، دو سے چار گرام برابر چینی ملا کر شہد یا تازہ پانی سے لیں، معدہ کی گرمی کو تسکین دیتا ہے، صفرا (پت) کو کم کرتا ہے۔ غذا میں رغبت پیدا کرتا ہے، ہر قسم کی تے و متلی میں مفید ہے۔

••••••••••••••••••

ط

طباشیر (بنسلوچن)

مختلف نام: مشہور نام طباشیر- فارسی طباشیر- عربی طباشیر- ہندی بنسلوچن- سنسکرت بنسلوچن- بنگالی، مرہٹی، گجراتی، کرناٹکی، تلنگی بنشلوچن، بنسلوچن- گجراتی میں بنش کپور- انگریزی بمبومنا (Bambu Manna) اور لاطینی میں بمبوسا اروندی ناکاریٹز (Bambusa Arundinaca Retz) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک رطوبت ہے، جو بانس کی ایک قسم "ترلہ بانس" کے جوف میں جمع ہو کر خشک ہو جاتی ہے۔ موسم برسات میں جب بادل برستا ہے تو جس طرح اس کی بوند صدف میں پڑ کر موتی بن جاتی ہے اسی طرح ترلہ بانس کے جوف میں پرورش پا کر طباشیر کی صورت میں نمودار ہوتی ہے، رنگت میں سیپ کی مانند سفید اور نیلاہٹ کی جھلک لئے ہوئے سبک اور گول ہو، وہ بہتر ہوتی ہے۔ پانی میں حل ہو جاتی ہے، ذائقہ پھیکا، بے مزہ قدرے تیز ہوتا ہے۔ بانس کے درخت ہمالیہ

کے دامن میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ آج کل بازار میں جو طباشیر ملتی ہے وہ اکثر مصنوعی ہوتی ہے۔ اس لئے پہچان کر خرید کریں۔

اقسام: بازار میں عموماً دو قسم کی دستیاب ہوتی ہے، ایک نیلگوں اور دوسری بالکل سفید، غالباً پہلی ہی قسم زیادہ خشک ہو کر سفید ہو جاتی ہے۔ اسے ذرا پانی میں ڈال کر نکالنے سے پھر رنگ نیلگوں ہو جاتا ہے۔

اصلی طباشیر کی پہچان: اصلی بنسلوچن (طباشیر) بانسوں سے حاصل کی جاتی ہے اور ہلکی نیلی جھلک مارنے والی رنگت کی ہوتی ہے۔ جب کہ نقلی یعنی بناوٹی طباشیر (بنسلوچن) سفید رنگ کی ہوتی ہے، اصلی طباشیر کو لکڑی پر گھسنے سے نشان نہیں بنتا۔ نقلی سے نشان بن جاتا ہے اور اصلی طباشیر زبان پر رکھنے سے چپکتی ہے، نقلی نہیں چپکتی۔ بہت پرانی ہو جانے پر اصلی طباشیر سفید رنگ کی ہو جاتی ہے، جو فائدے قدرتی یعنی اصلی طباشیر سے حاصل ہوتے ہیں وہ نقلی طباشیر سے حاصل نہیں ہوتے، اصلی طباشیر مہنگی ملتی ہے، مگر ملتی ضرور ہے۔

ماڈرن تحقیقات: سنہری جھلک دینے والی نیلگوں طباشیر میں سیلکا، پرآکسائیڈ آف آئرن، پوٹاش، چونا، ایموینیم اور بعض نباتاتی مواد ہوتے ہیں۔

مزاج: سرد وخشک۔

نقصان دہ اثرات سے بچاؤ: زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے پھیپھڑے، معدہ اور سرد مزاج والوں کو مضر ہے۔ مردانہ صحت کے لئے مصطگی وشہد، پھیپھڑے کے لئے مصمر یا عناب یا مصطگی، انیسوں کے ہمراہ گلاب، معدے کے لئے رُب السوس اور سرد مزاجوں کے لئے زعفران کے ساتھ استعمال کرنا اس کے نقصان دہ اثرات سے بچاؤ رہتا ہے۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے 3 گرام تک۔

فوائد: مفرح دل، قابض، دل، جگر اور معدہ کو تقویت دیتی ہے، مسکن، سوزش معدہ تشنگی اور دافع قے صفراوی ہے۔ اسہال خونی وصفراوی کو روکتی ہے۔ کھانسی، بخار، امراض صفراوی، خفقان گرم، غشی اور منہ کے دانوں کو مفید ہے۔ معدہ، آنکھ کے اورام حارہ کو دور کرتی ہے۔ گرمی کے جریان کو دور کرتی ہے۔ نفخ، یرقان اور پھیپھڑے کے امراض میں سودمند ہے۔ تنفس کی نالیوں اور دل، جگر اور معدہ کو تقویت دیتی ہے۔

منہ آنا: طباشیر و الائچی خورد کے برابر برابر پیس کر منہ میں چھڑکنا منہ کے دانوں اور منہ آنے کو مفید ہے۔

تقویت دندان: طباشیر کا سفوف ملنا دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

خوف وڈر: سنکجبین کے ہمراہ استعمال کرنا، خوف وڈر اور غم کو دور کرتی ہے۔

تشنگی: اسے کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں ڈالیں۔ وہ پانی پلانا گرمی کی تشنگی اور بار بار پانی پینے کو کم کرتا ہے۔

بخار وسوزش امعاء: اس کا سفوف دو گرام برابر چینی ملا کر سفوف سرد پانی کے ساتھ پھانکنا گرمی کے بخار اور آنتوں کی سوزش (جلن) کو نفع بخش ہے۔

بدن کا جل جانا: آگ سے جلے ہوئے جسم پر اسے باریک پیس کر چھڑکنا نہایت سودمند ہے۔

جریان وخونی بواسیر: طباشیر کو دو گرام صبح و دو گرام شام ہمراہ برابر چینی سفید چند روز استعمال سے گرمی کا جریان اور بواسیر کا خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

مٹی کھانے کی عادت: مٹی کھانے کے عادی بچوں کو طباشیر کی ڈلی پکڑا دینے سے وہ اس کے خوگر ہو کر مٹی کھانا چھوڑ دیتے ہیں اور ان کے چہرے کی زردی دور ہو کر سیب کی سی سرخی جھلکنے لگتی ہے۔

منہ کی پھنسیاں: شہد کے ہمراہ اس کا باریک سفوف پھریری سے لگانا منہ کی پھنسیوں کو مفید ہے۔

خشک کھانسی: دو گرام باریک سفوف شہد خالص میں کھلانا خشک کھانسی کے لئے مفید ہے۔

بچوں کی کھانسی: شہد کے ہمراہ بچوں کو چٹانا ان کی کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔

تشنگی بخار: اس کا سفوف، شہد ایک چمچہ میں ملا کر چٹانا بخار کی تشنگی دور کرتا ہے۔

پرانا بخار: گلو 6 گرام کے جوشاندہ کے ہمراہ دو گرام سفوف طباشیر کا استعمال پرانے بخار کو دور کر دیتا ہے۔

پیشاب کی سوزش: طباشیر 2 گرام، گوکھرو 3 گرام اور مصری برابر کے ہمراہ پیس کر دودھ کے ساتھ پھانکنا پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے۔

معمولی زہر: شہد کے ہمراہ سفوف طباشیر دو گرام چٹانا معمولی زہر دور کرنے کے لئے مفید ہے۔

طباشیر کے آسان طبی مجربات

مردانہ صحت: دودھ گائے 250 گرام، آملہ کا رس 50 گرام، چینی سفید 50 گرام، گھی گائے 50 گرام، شہد 20 گرام، سب کو ملا کر اس مرکب میں ادویہ ذیل چھڑک کر علی الصبح نوش کریں، طباشیر 3 گرام، مرچ سیاہ 2 گرام، الائچی خورد 2 گرام، جائفل ½ گرام۔

دس روز تک مسلسل استعمال کریں، شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

سفوف طباشیر مرکب: طباشیر 80 گرام، ست گلو 40 گرام، پپلی 20 گرام، الائچی خورد 10 گرام، دارچینی 10 گرام، کوٹ چھان کر مصری ملا لیں۔

بقدر 3 گرام ہمراہ شہد کھلائیں، پرانے بخار وکھانسی میں مفید ہے۔

سفوف تپ محرقہ: طباشیر 10 گرام، ورق نقرہ 5 گرام، اس قدر کھرل کریں کہ ورق کی چمک نہ رہے، ایک

سے دورتی ہمراہ عرق گاؤزبان 30 گرام، عرق کیوڑہ 30 گرام دیں۔ تپ محرقہ کے لئے مجرب ہے۔

معجون سنگدانہ مرغ: پوست سنگدانہ مرغ، طباشیر ہرایک 9 گرام، پودینہ خشک، پوست بیرون پستہ، پوست ترنج، پوست ہڑزرد، ہرایک 4½ گرام، پھول گلاب 10 گرام، بہمن سرخ وسفید، صعتر، کشنیز خشک بریاں، حب الآس ہر ایک 7 گرام، کوٹ چھان کر شہد سہ چند کے ساتھ معجون بنائیں 7 گرام معجون صبح ہمراہ پانی استعمال کریں۔ یہ معجون مقوی معدہ، محلل ریاح اور ہاضم طعام ہے۔

مقوی دماغ: طباشیر، مروارید ناسفتہ، دانہ الائچی خورد، ورق نقرہ ہرایک ایک گرام، سب کو عرق کیوڑہ یا عرق بید مشک 60 گرام میں کھرل کرکے خشک کرلیں اور حفاظت سے رکھیں۔ ایک رتی سے دورتی تک مغز بادام شیریں چھلے ہوئے 5 عدد، دانہ الائچی خورد 3 گرام، پیس کر مکھن گائے 30 گرام، چینی سفید 20 گرام ملا کر یہ دوا ڈال دیں۔ تقویت دماغ کے لئے مفید ومؤثر ہے۔

مرواریدی پلز: طباشیر 3 گرام، ورق چاندی 15 عدد، مروارید ناسفتہ اصلی ایک گرام، رُوح کیوڑہ 100 گرام۔ تمام ادویات کو روح کیوڑہ تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کیا جائے۔ پھر بقدر دانہ مسور گولیاں تیار کرلی جائیں۔ دل کی طاقت کے لئے سیکنڈوں میں فائدہ دینے والی نہایت مفید گولیاں ہیں۔

سفوف نقرہ: طباشیر، زہر مہرہ خطائی، الائچی خورد ہرایک 25 گرام، ورق چاندی 3 گرام، باریک پیس کر سفوف بنائیں، چاررتی (8 گرین) ہمراہ مربہ سیب یا گاجر صبح وشام کھائیں۔ کمزوریٔ دل، دمہ قلبی اور گھبراہٹ کے لئے نہایت ہی مفید غریبانہ نسخہ ہے۔

قرص طباشیر قابض: صفراوی دستوں اور پرانے بخاروں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ طباشیر، پھول گلاب، تخم کاہو، تخم کاسنی، تخم خرفہ، سماق ہرایک دس گرام، پھول انار، صندل سفید، تخم حماض ہرایک 5 گرام، افیون 2½ گرام، کوٹ چھان کر عرق گلاب میں گوندھ کر قرص بنائیں، دو سے تین گرام قرص ہمراہ عرق گاؤزبان 100 گرام استعمال کریں۔

قرص طباشیر ملیّن: طباشیر 20 گرام، ترنجبین 15 گرام، مغز کھیرا، مغز کدو میٹھے، نشاستہ، گوند کیکر، کتیرا، خشخاش سفید ہرایک 5 گرام، کوٹ چھان کر لعاب اسپغول کے ساتھ قرص بنائیں۔ چار گرام سے چھ گرام ہمراہ عرق گاؤزبان 100 گرام استعمال کرائیں۔ سل، دِق، میعادی بخار میں نہایت مفید ہے۔ خشک کھانسی کو دور کرتا ہے، حرارت کو تسکین دیتا ہے اور قبض کشا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

دِل کی دھڑکن: طباشیر، دھنیا خشک، صندل سرخ، الائچی خورد، کہربا، زہر مہرہ ہرایک 25 گرام، نارجیل دریائی 15 گرام، عقیق بھسم 10 گرام، مرجان بھسم 10 گرام، ورق چاندی 15 گرام، باریک کھرل کریں، خوراک 2 گرام ہمراہ رُب انار دیں۔ (مسیح الملک حکیم محمد اجمل خان صاحب، دہلوی)

دیگر: طباشیر، دانہ الائچی خورد، صندل سفید، نارجیل دریائی، دھنیا خشک، زرورد، زہر مہرہ، ابریشم شدہ، کہربا،

مرجان بھسم، ورق چاندی، عقیق بھسم برابر لے کر خوب باریک کرکے کپڑ چھان کرلیں، خوراک ایک گرام صبح اور ایک گرام شام ہمراہ عرق کیوڑہ 30 گرام لیں۔ دل کی طاقت کے لئے نایاب چیز ہے۔ ہول دل، پیاس، گھبراہٹ کے لئے از حد مفید ہے۔ (حکیم محمد حسین صاحب)

دیگر: طباشیر، کہربا، دھنیا ہرایک ایک گرام، باریک سفوف بنا کر سیب کے رس کے ساتھ استعمال کریں۔

(شفاء الملک مولوی رضی احمد خان دہلوی)

دیگر: طباشیر، زہر مہرہ ہرایک دو رتی، مروارید اصلی ایک رتی، باریک پیس کر شربت انار شیریں 6 گرام ملا کر چٹائیں یا ورق سونا ½ عدد، سچے موتی ½ رتی (ایک گرین) عنبر الشہب ایک چاول رس سیب کے ساتھ دیں۔

(حکیم حبیب محی الدین)

طباشیر پر آسان آیورویدک مجربات

ستوپلادی چورن (چکروت): مصری 160 گرام، بنسلوچن (طباشیر) 80 گرام، پپلی 40 گرام، دانہ الائچی خورد 20 گرام، دارچینی 10 گرام۔ سب کو باریک پیس کر کپڑ چھان کرلیں۔ دو سے تین گرام ہمراہ شہد استعمال کریں۔ دِق، پرانی کھانسی، بخار ہر قسم، دمہ، امراض گلا، ضعف ہاضمہ، جسمانی کمزوری، بلغمی بخار، انفلوئنزا، نمونیہ میں بلغم خارج کرکے تسکین دیتا ہے۔ آیوروید گرنتھوں کا بہت قابل تعریف نسخہ ہے۔

تالیس آدی چورن (چرک سنگھتا): تالیس پتر، الائچی، دارچینی ہرایک دس دس گرام، مرچ سیاہ 20 گرام، مرچ سیاہ 20 گرام، سونٹھ 30 گرام، پپلی 40 گرام، طباشیر 50 گرام، مصری 320 گرام۔ سب کو باریک پیس کر کپڑ چھان کرکے ملالیں۔ دو گرام سے چھ گرام ہمراہ شہد یا دودھ دیں۔ بلغمی کھانسی، گلے کی خراش، دمہ، دِق کی کھانسی، بخار، بھوک نہ لگنا، غذا سے نفرت، پیٹ کی گیس اور بدہضمی میں یہ چورن عجیب اثر رکھتا ہے۔

Contents

آیورویدک گلوکوز: طباشیر خالص، چاندی کے ورق، الائچی خورد برابر برابر لے کر چینی دُگنی ملا کر کھرل میں گھنٹہ کھرل کریں۔ ایک گرام سے دو گرام مریض کو پانی، دودھ یا مکھن میں ملا کر دیں یا ویسے کھلا دیں۔ کمزور مریضوں کے لئے مفید ہے۔ انگریزی گلوکوز سے بدرجہا بہتر ہے۔

طباشیر کا کشتہ جات میں استعمال

دوائے ذیابیطس: شنگرف 10 گرام، چھلکا بیضۂ مرغ 8 عدد، دونوں کو کھرل کریں، جب گولی بن جائے تو اسے مٹی کی کلیا میں رکھ کر گل حکمت کر کے 20 کلوائیلوں کی آگ دیں، اب اسے نکال کر باریک کریں اور اس میں اقاقیا 10 گرام، کشتہ فولاد 5 گرام، طباشیر اصلی 10 گرام، تخم حماض 6 گرام، باریک کر کے ملا کر محفوظ رکھ لیں۔

ہر روز صبح و شام ایک رتی سے تین رتی تک ہمراہ مکھن شیرہ مغز بادام چھ دانہ استعمال کریں، یہ نسخہ ذیابیطس کے لئے بہت مفید ہے اور 90 فیصد اشخاص کو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

کشتہ سنگجراحت: سنگجراحت 30 گرام کو تین روز تک گدھی کے دودھ میں کھرل کریں۔ بعدۂ ٹکیاں بنا کر کوزہ میں رکھیں اور گل حکمت کر کے آٹھ کلوائیلوں کی آگ دیں، پھر 12 گرام طباشیر کے ہمراہ گدھی کے دودھ میں ایک روز کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور بدستور گل حکمت کر کے آٹھ کلوائیلوں کی آگ دیں، اس کے بعد 5 گرام کافور کے ہمراہ کھرل کر کے رکھیں۔

ایک ایک گرام صبح و شام عرق شیر کے ہمراہ کھلائیں۔ دق کے لئے خاص طور سے مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

ع

عُشبہ

مختلف نام: اردو عشبہ- فارسی عشبہ- عربی عشبہ مغربی- انگریزی سارسپریلا (Sarsaparilla)- لاطینی سمیلکس اورنالا (Smilex Ornala)۔

شناخت: یہ ایک بیل کی جڑ ہے جسے ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی گولائی لئے ہوئے جڑیں اور شاخیں ہوتی ہیں جو رنگت میں بھوری سرخی مائل اور ان کے ساتھ بہت سے ریشے و شاخیں یا جڑ لگی رہتی ہیں۔

یہ تین قسم کی ہوتی ہے، 1- عشبہ مغربی، 2- عشبہ ہندی، 3- عشبہ جنگلی۔ عشبہ مغربی کو یورپ میں اسپین یارڈس کے ذریعہ 1816 میں علم ہوا اور اس کو 1864ء میں برٹش فارما کوپیا میں شامل کیا گیا۔ اس کے فوائد پہلے اہل عرب نے معلوم کئے۔ اس کے بعد دوسرے ممالک نے اس کے فوائد کو پہچانا۔

Contents

عشبہ بہتر وہ ہے جس کی شاخیں نہ زیادہ پتلی، نہ زیادہ موٹی، چوڑائی یا گولائی میں متوسط، باریک، لمبی، سرخ رنگ اور اندر سے سفید ہو جس کو توڑنے پر غبار سا نکلے۔ جس قسم میں یہ اوصاف نہ پائے جائیں وہ قسم عمدہ نہیں ہے۔ اس کی گیلی جڑ سے ایک خاص قسم کی خوشبو آتی ہے اور جڑ کو چکھنے سے ذائقہ شیریں معلوم ہوتا ہے، خشک جڑ میں خوشبو اور مٹھاس نہیں ہوتی ہے۔ اس کی قوت چھ سال تک باقی رہتی ہے۔

عشبہ مغربی جنوبی امریکہ اور وسطی امریکہ میں پیدا ہوتی ہے۔ عشبہ ہندی وجنگلی کے افعال وخواص امریکہ میں پیدا ہونے والی نبات جیسے ہی ہیں اس لئے اس کا نام ''عشبہ ہندی'' رکھ لیا گیا۔

عشبہ مغربی کی کاشت کی جاتی ہے، جبکہ عشبہ ہندی کی کاشت نہیں کی جاتی۔ یہ ہر جنگل میں پیدا ہوتی ہے۔ ہندوستان میں یہ بیل یوپی، پنجاب کے پہاڑ، شمالی ہند کے پہاڑ، اُڑیسہ، چھوٹا ناگ پور، بنگال، بہار میں پائی جاتی ہے۔ یہ جاڑوں کے موسم میں پھیلتی ہے۔ عشبہ جنگلی ڈیرہ دُون، بہارن پور، مغربی بنگال کے جنگلات میں پائی جاتی ہے اور یہ عشبہ کی دونوں اقسام (مغربی وہندی) کا بدل ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: 10 گرام کا جوشاندہ تمام امراض میں مفید ہے۔

فوائد: اطباء کا قول ہے کہ عشبہ اورام اور ریاح کو تحلیل کرتی، مادہ منی کو رقیق اور خلطوں کا براہ راست اسہال کے ذریعہ خارج کرتی ہے، نیز بلغمی مزاج اور عرق النساء میں مفید ہے۔ اس کے پھول کا سونگھنا دردسر بارد، شقیقہ کے لئے مفید ہے۔ اس کا عرق کان کے پرانے درد، امراض چشم میں مفید ہے۔ یہ سینے اور پھیپھڑوں سے بلغم کو خارج کرتی، میل کچیل اور خون کے فساد میں کمی کرتی ہے۔ ایام میں کمی کرتی ہے نیز سیلان میں مستعمل ہے۔ زہریلے امراض کے علاج میں یہ ایک قوی دوا ہے، یہ بدہضمی اور متلی کو روکتی ہے۔ اگر مسوں یا گلے کی گلٹیوں پر اس کا ضماد کیا جائے تو ان کے جمے ہوئے پانی کو تحلیل کرتی، انہیں پکاتی، بغیر درد اور تکلیف کے نرم کر کے نکال دیتی ہے، اس کا چبانا دانتوں اور منہ کی بیماریوں مثلاً قلاع اور آواز بیٹھ جانے میں مفید ہے، عشبہ عسرالبول کو دور کرتی ہے۔ یہ بہت زیادہ مقوی اور صحت بخش ہے۔ معدل اور مصفّی خون ہے۔ اس کی جڑ مارگزیدہ کو استعمال کرائی جاتی ہے۔ جوڑوں کے درد، عرق النساء، استسقاء اور خون میں خراب مواد پیدا ہو جانے کی صورت میں اس کا استعمال کراتے ہیں۔

اگر کسی نے مہلک دوا پی لی ہو تو اسے عشبہ خوب پلائیں، اسے تریاق اور معاجین میں شامل کیا جاتا ہے۔ اطباء نے اس کے نقصانات سے نجات پانے کے لئے اس کو بارد عرقیات اور ماء الجبن کے ہمراہ استعمال کرایا ہے۔ اس کو خیساندہ، جوشاندہ، عرق، سفوف اور چٹنی کی صورت میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ یہ گرم مزاج والوں اور نوجوانوں کو گرمی کے موسم میں مضر ہے۔

ماڈرن تحقیقات: عشبہ مغربی میں ایک قسم کا جوہر لطیف، تیل، رال اور نشاستہ پائے جاتے ہیں اور عشبہ ہندی میں ایک خاص قسم کا جوہر ٹےنین اور نشاستہ پائے جاتے ہیں۔

عشبہ کے مجربات درج ذیل ہیں:

عرق عشبہ: عشبہ 150 گرام، چوب چینی 100 گرام، موٹا موٹا کوٹ کر رات کو پانچ کلو پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو 3 بوتل عرق کشید کریں۔ 100 گرام عرق، 20 گرام شربت عناب میں ملا کر پلائیں۔ خون کو صاف کرتا ہے، پھوڑے پھنسیاں، جوڑوں کے درد، زہریلے امراض وسوداوی امراض میں بہت مفید ہے۔

معجون عشبہ: عشبہ بڑھیا، بسفائج فستقی، افتیموں بڑھیا، گاؤزبان، کباب چینی ہر ایک 20 گرام۔ پھول گلاب، چوب چینی، صندل سفید، صندل سرخ ہر ایک 30 گرام۔ سناء مکی 40 گرام، چھلکا ہرڑ زرد، سنبل الطیب ہر ایک 10 گرام، ہرڑ سیاہ 6 گرام۔

ان سب دواؤں کو کوٹ چھان کر چینی $\frac{3}{4}$ کلو، شہد خالص $\frac{1}{2}$ کلو کے قوام میں شامل کریں۔ دس گرام معجون عشبہ عرق مصفیٔ خون 25 گرام سے پانی سے استعمال کریں۔ فساد خون، خارش، جوڑوں کے درد، زہریلے امراض اور بواسیر کو فائدہ دیتی ہے۔

••••••••••••••••••

عقرقرحا - اکرکرا

مختلف نام: مشہور نام عقرقرحا - ہندی اکرکرا - اکل کرا - سنسکرت آکارکربھ، آکلک - بنگالی آکرکرا - مراٹھی اکل کرا - گجراتی اکورکرو - تامل اکرکرس - تیلگو اکرکرم - فارسی بیخ طرفون - عربی عودالقرح - انگریزی پیریتھرم روٹ (Pyre Thrum Root) - لاطینی ایناسائی کلس پائرے تھرم (Anacyclus Pyre Thrum)۔

مقام پیدائش: ہندوستان میں بنگال، ماؤنٹ آبو (راجستھان)، مہاراشٹر، گجرات، یوپی کے کچھ حصوں کے علاوہ تھوڑا بہت ہندوستان کے ہر صوبہ میں پایا جاتا ہے۔ عرب ممالک میں عام ملتا ہے۔ کشمیر میں سری نگر سے 50-60 میل دور عقرقرحا ملتا ہے۔ اس کو ایک بار لگا دینے کے بعد ہر سال اُس کی جڑ کو نکال لیا جاتا ہے اور وہ دوبارہ دوسرے سال جڑ بن جاتی ہے اور پھر نکال لی جاتی ہے۔ اس طرح سات آٹھ سال تک اس کی جڑ نکالی جا سکتی ہے۔

شناخت: عاقرقرحا ایک نبات کی جڑ ہے جو خاص قسم یک خوشبودار ہوتی ہے۔ باہر کی سطح بھوری وجھری دار ہوتی ہے۔ اسے ہاتھ میں لے کر جہاں سے بھی توڑیں، ٹوٹ جاتی ہے۔ ذائقہ تیز چرپرا ہوتا ہے۔ اس کو منہ میں چبانے سے لعاب بننے لگتا ہے اور گلے میں جھنجھناہٹ اور کانٹے سے چبھتے محسوس ہوتے ہیں۔

اس کے چھوٹے چھوٹے پودے برسات کے شروع میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کے پتے، ٹہنیاں، پھول سفید، بابونہ کی طرح ہوتے ہیں مگر اس کے ڈنٹھل کچھ پیلے ہوتے ہیں۔ تنا و شاخیں روئیں دار ہوتی ہیں۔ جڑ ہی دوا کی صورت میں

Contents

استعمال کی جاتی ہیں۔

اصلی عقرقرحا کی پہچان: اصلی عقرقرحا بھورا، جھری دار، کچھ خوشبودار، توڑنے پر درمیان میں سفید (باہر [illegible] والی جگہ سیاہی مائل، اس کے بعد ہلکا سیاہ درمیان میں سفید ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی 2 سے 14 انچ موٹائی ½ سے ¾ انچ (جڑ رہنے پر ایک انچ) چھال موٹی، زبان پر رکھنے سے پہلے کچھ اچھا ذائقہ، ہلکا ہلکا چنچناہٹ کے ساتھ زبان میں لگانے سے [illegible] رال پھر کچھ جلن و تیزی۔ پھر ہلکا چرپراہٹ کے بعد منہ صاف و خوشبودار سا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد کوئی چیز کھائی جائے تو تھوڑی دیر تک اُس کا ذائقہ نہیں معلوم ہوتا۔

نقلی عقرقرحا وزن میں ہلکا، توڑنے پر اندر کچھ پیلا یا بھورا، چنچناہٹ کم اور معمولی دیر تک۔

ماڈرن تحقیقات: قلمی الکلائیڈ پائری تھرین، رال، آئی نیولین (ایک سفید سفوف جو نشاستہ کی طرح ہوتا ہے)، دو قسم کے تیل۔

مزاج: گرم و خشک۔

خوراک: ½ سے ایک گرام۔

فوائد: اس کا استعمال مردانہ کمزوری و سرعت کے لئے کیا جاتا ہے۔ دانت درد، ادھرنگ، رعشہ، لقوہ، مرگی و پٹھوں کی کمزوری کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بلغمی کھانسی کے لئے ہمراہ شہد مفید ہے۔ استرخائے زبان اور لکنت کے لئے بھی اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔

عقرقرحا کے مجربات درج ذیل ہیں:

قوتِ ذائقہ کا زائل ہو جانا: عقرقرحا باریک ایک گرام باریک پیس کر شہد 6 گرام میں ملا کر زبان پر ملیں یا عقرقرحا کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے کلیاں کرائیں۔

دوائے لکنت: عقرقرحا 6 گرام، مرچ سیاہ 6 گرام، باریک پیس کر شہد 20 گرام میں ملا کر دن میں تین چار بار زبان پر ملیں۔

دوائے کھانسی: عقرقرحا ½ گرام، شہد 5 گرام ملا کر صبح و شام چٹائیں، بلغمی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

عقرقرحا منجن: عقرقرحا، تمباکو خوردنی، سپاری جلی ہوئی، مرچ سیاہ، ہر ایک برابر وزن لے کر باریک پیس لیں اور تسکین درد کے لئے دانتوں پر ملیں، آرام آ جائے گا۔

ملتانی ٹوتھ پاؤڈر: چاک خالص 20 گرام، سوڈا بائیکارب 20 گرام، بورک ایسڈ 10 گرام، پھٹکری سفید بریاں 10 گرام، مازو سبز 10 گرام، مرچ سیاہ 5 گرام، عقرقرحا 5 گرام، کافور 3 گرام، یوکلپٹس آئل 10 بوند۔

سب ادویہ کو باریک پیس کر یوکلپٹس آئل ملا کر محفوظ رکھیں۔ مسواک یا ٹوتھ برش سے دانتوں پر ملیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ تمام امراض دندان کا مجرب علاج ہے۔

منجن دانت: عقرقرحا 5 گرام، سہاگہ بریاں 5 گرام، اچھی طرح پیس کر منجن کرنے سے دانتوں کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: عقرقرحا، پپلی، کالی مرچ، مازو پھل، الائچی چھوٹی کے بیج سب برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ دانتوں پر ملنے سے دانتوں کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔ اگر داڑھ میں سوراخ ہو تو وہاں بھی یہ سفوف بھر دینے سے دانت درد کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔

عقرقرحا کے یونانی مجربات

طلائے مشک والا: مشک خالص (کستوری خالص) 6 رتی، فرفیون 18 گرام، عقرقرحا 3 گرام۔ سفوف بنالیں اور روغن چنبیلی خالص بقدر ضرورت میں جوش دے کر چھان لیں، تین چار قطرے عضو کی جڑ اور حشفہ چھوڑ کر مالش کریں اور اوپر سے پان کا پتہ باندھیں۔

حب سرعت: شنگرف شدھ، جائفل، عقرقرحا، افیون خالص برابر وزن لے کر شہد میں ملا کر بقدر دانہ مونگ گولیاں بنائیں۔ ایک سے دو گولی دودھ سے ...... 3 گھنٹہ پہلے کھلائیں۔ اس گولی کے استعمال کے بعد ترش (لیموں، چٹنی، ٹماٹر اور اچار وغیرہ) منع ہیں۔

معجون برشعشا: عقرقرحا اور دیگر دواؤں سے تیار ہوتی ہے۔ طب یونانی کی مشہور دوا ہے جو زکام، نزلہ، پرانی کھانسی و سرعت کے لئے مفید ہے۔ اس کا مکمل نسخہ اسی کتاب کے صفحہ نمبر پر درج ہے۔

عقرقرحا کے آیورویدک مجربات

عقرقرحا وٹی: عقرقرحا، جاوتری، دارچینی، بیج سمندر سوکھ، افیون خالص، ہر ایک دس دس گرام۔ تمام ادویات کو سفوف بنا کر 60 گرام مصری کوزہ ملا کر شہد کے ہمراہ کھرل کریں اور ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں اور ہوا میں سکھا کر خشک کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ ایک گولی سے دو گولی رات کو دودھ گائے یا بھینس نیم گرم سے دیں اور دودھ میں چینی کی جگہ شہد خالص ڈالیں۔ ویرج کے جملہ نقائص دور کر کے سرعت کے لئے مفید ہے۔ چونکہ اس میں افیم شامل ہے اس لئے اسے لگاتار استعمال نہ کریں۔

عقرقرحا آدی چورن: عقرقرحا، سونٹھ، سردچینی، کیسر کشمیری، مگھاں، جائفل لونگ، صندل سفید ہر ایک دس دس گرام، افیون خالص 40 گرام۔ سب کا باریک سفوف بنالیں، ایک رتی ہمراہ دودھ یا شہد دیں۔ سرعت و مردانہ کمزوری

Contents

میں مفید ہے۔ چونکہ اس نسخہ میں افیم شامل ہے اس لئے اسے لگاتار استعمال نہ کیا جائے۔

عرق النساء وٹی: عقرقرحا، سورنجان میٹھی، چھلکا ہرڑ کابلی، ایلوا شدھ، سب برابر لے کر سفوف بنائیں۔ کنوار گندل کے رس میں کھرل کر کے گولیاں چھوٹے نخود کے برابر بنائیں۔ ایک سے دو گولی صبح وشام ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔ عرق النساء (شیاٹیکا) میں بہت مفید ہے۔

نوٹ: عقرقرحا کے زیادہ استعمال سے بے ہوشی، خونی دست، آبلے وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں اس لئے اسے احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے اور مقررہ مقدار سے زیادہ استعمال نہیں کرانا چاہئے۔

عودصلیب

مختلف نام: اردو عودصلیب۔ ہندی عودصلیب، عود صالپ۔ عربی عودصلیب، فاوانیا۔ لاطینی پیونیا آفیسنالس (Paeonia Officinalis) اور انگریزی میں پینی روٹ (Paeni Root) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ہندوستان میں ہمالیہ میں پیدا ہوتے والا پودا ہے جو کہ ایک سے اڑھائی فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ 2½ سے 5 سینٹی میٹر لمبی اور ایک سینٹی میٹر موٹی ہوتی ہے۔ بیرونی طرف سے بھوری اور اندر سے سفید ہوتی ہے۔ اس کی جڑ کو توڑنے پر عجیب قسم کی خوشبو آتی ہے۔ اس کے پودے جنوبی یورپ اور مغربی ایشیا میں بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہاں سے بھی اس کی جڑ ہندوستان آتی ہے اور جڑ ہی دوا کی صورت استعمال میں آتی ہے۔

اس کے پتے پانچ چھ انچ لمبے اور یہ پتے تین حصوں میں بٹے رہتے ہیں اور پتوں کا اگلا حصہ بھالے کی طرح ہوتا ہے۔ اس کے پھول سفیدی مائل ہوتے ہیں۔ ان کی بناوٹ انڈے کی طرح گول ہوتی ہے۔

اس کے پھل میں 25 سے 30 تک بیج ہوتے ہیں اور یہ پختہ ہونے پر کالے رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ پھول کا موسم مارچ، اپریل اور پھل جولائی و اگست ہے۔ یہ ہندوستان میں کیدار ناتھ، جمنا گھاٹی، بھاگیرتھی گھاٹی، پہاڑی علاقوں کے گاؤں کے کھیتوں کے پاس یا پانی کے نالوں کے ساتھ پایا جاتا ہے اور یہ 6 سے 8 ہزار فٹ اونچے پہاڑی علاقوں میں بھی مل جاتا ہے۔

اصلی عودصلیب کی پہچان: چبانے پر تھوڑی دیر کے بعد چرپراہٹ محسوس ہو، تھوڑی سی کڑواہٹ اور زبان پر کھجلی محسوس ہو۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی جڑ میں مالائس، فاسفورس ایسڈ، تھوڑا ٹینن، شکر، نشاستہ اور ایک اڑنے والا تیل پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: جڑ کا سفوف ایک گرام سے تین گرام تک شہد کے ہمراہ دیں۔

فوائد: طب یونانی کے نظریہ کے مطابق اس کی جڑ دل ودماغی امراض کے لئے بہت عمدہ علاج ہے۔ ان امراض میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ ذائقہ تلخ، خوشبودار اور تیز ہوتا ہے۔ نقرس و درد معدہ میں مفید ہے۔ گردہ ومثانہ کے امراض دور ہوتے ہیں۔ درد رحم، مرگی، کابوس کا مجرب علاج ہے۔ پتھری توڑتی ہے۔ خاص طور پر مرگی کے لئے مفید ہے۔ فالج ولقوہ کے لئے بھی اس کا استعمال کرنا فائدہ مند ہے، چہرے کے داغ ونشانات مٹانے کے لئے اس کا پانی میں ضماد کیا جاتا ہے۔

عودصلیب کے مجربات درج ذیل ہیں:

دوائے پتھری: عودصلیب کی جڑ کا سفوف ایک گرام لے کر 50 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ چھ گھنٹہ کے بعد جوش دیں، 25 گرام رہنے پر چھان لیں اور دن میں دوبار پلائیں۔

حب صرع اطفال: کندر، جند بیدستر، عودصلیب، ایلوا شدھ ہم وزن لے کر کوٹ چھان کر سونف کے پانی سے دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں، بڑوں کو ایک گولی صبح و ایک شام دارچینی کے پانی کے ساتھ دیں۔

حب باؤ گولہ: جند بیدستر 7 گرام، ہینگ خالص، کستوری، عودصلیب ہر ایک 4½ گرام عرق سونف سے گولیاں بقدر دانہ ماش بنا کر دو گولی روزانہ صبح کے وقت پانی سے کھلائیں۔

دیگر: جدوار ایک گرام، عودصلیب ایک گرام، باریک پیس کر خمیرہ گاؤزبان میں ملا کر کھلائیں۔ یہی دوا مرگی کے لئے بھی مفید ہے۔

دوائے مرگی: عقرقرحا 10 گرام، عودصلیب 5 گرام، دونوں کو باریک پیس کر شہد خالص 50 گرام ملائیں اور 2 گرام صبح و 2 گرام شام کو چاٹ لینا چند دنوں میں مرض کو دور کر دیتا ہے۔

دیگر: عودصلیب، جدوار شیریں، سونٹھ برابر وزن لے کر کوٹ پیس کر رکھ لیں، ½ گرام صبح ½ گرام شام عرق گاؤزبان کے ساتھ دیں۔

عودصلیب کے یونانی مجربات

معجون حمل عنبری علوی خاں، خمیرہ گاؤزبان جدوار عودصلیب والا۔ حب اعصاب عودصلیب کے مشہور مرکبات ہیں اور اسی نام سے بازار میں دستیاب ہیں۔

عودصلیب کا استعمال منع ہے: حاملہ عورتوں کو اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اگر کچھ زہریلے اثرات پیدا ہو جائیں تو اس کو دور کرنے کے لئے شہد یا گل قند کا استعمال کرائیں۔ ملیٹھی کا شربت بھی ایک سے تین گرام کا استعمال مفید ہے۔

Contents

ف

فالسہ

مختلف نام: اردو فالسہ- ہندی فالسہ- سنسکرت پروشک- گجراتی فالسہ، فلاسی- بنگالی فلوسہ- مراٹھی فالسہ، فالسی- انگریزی ایشیاٹک گریویا (Asiatic Grewia Vestica) اور لاطینی میں گریویا ایشیاٹیکا ویسٹیکا (Crewia Vestiça) کہتے ہیں۔

شناخت: فالسہ کا درخت بہار، بنگال، اُڑیسہ، پنجاب، ہریانہ، ناگپور، اور پڑوسی ملکوں کے باغ باغیچوں میں ملتا ہے۔ یہ لگ بھگ سا. ے ہندوستان کے باغوں میں ملتا ہے۔ اکثر اس کے پکے پھل یا اندرونی چھال استعمال میں لائی جاتی ہے۔ فالسہ کا پھل جنگلی بیر کے برابر یا اس سے چھوٹا ہوتا ہے، کچا فالسہ سبز اور کسیلا، ادھ پکا لال و ترش، پورا پکا لال رنگ لئے اور کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔ فالسہ عام طور پر دو قسم کا ملتا ہے۔

1. یہ پیلا پکنے سے پہلے ترش اور پکنے کے بعد ترش و میٹھا ہوتا ہے، اسے فالسہ شربتی کہتے ہیں۔
2. یہ تم رسیلا ترش و میٹھا اور بعد میں میٹھا ہوتا ہے۔ اس کو فالسہ شکری کہتے ہیں۔ شربت بنانے کے لئے ترش و میٹھا فالسہ زیادہ اچھا ہوتا ہے۔

فالسہ کا شربت فصل کے موقع پر جب تازہ پھل ملتا ہے تب بنانا چاہئے۔ اس موسم میں فالسہ کی اندرونی چھال بھی سکھا کر محفوظ رکھی جاسکتی ہے، اسے ہمیشہ بند ڈبے میں و ٹھنڈی جگہ رکھیں۔

مزاج: سرد تر، گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے اور سرد مزاج والوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

خوراک: فالسہ پھل 20 گرام سے 50 گرام تک، رس 20 گرام سے 30 گرام تک اور چھال 10 سے 15 گرام تک۔

فوائد: فالسہ موسم گرما کا بہترین پھل ہے اور یہ ہے بھی سستا۔ پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ گرمیوں میں استعمال کرنے سے پیاس کم لگتی ہے۔ یہ قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے اور نیا خون کافی مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ پیشاب کرتے وقت جن لوگوں کو جلن محسوس ہوتی ہے، وہ فالسہ کا استعمال کریں، تو یہ تکلیف جو کہ گرمی ہی سے ہوتی ہے، مالک دو جہاں کی مہربانی سے ختم ہو جاتی ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرنے کے لئے اس کا شربت استعمال کرنا چاہئے۔ بلغم وغیرہ کو خارج کرتا ہے، جگر، گردہ اور دل کی طاقت بڑھاتا ہے، قَے کے عارضہ کو دُور کرتا ہے اور ذیابیطس میں اس کی اندرونی چھال کا سفوف سفید ہوتا ہے، فالسے کا شربت گرمیوں میں بہت مفید ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: پھل میں ترشی اور شکر پائی جاتی ہے، چھال میں بھی خاص اجزاء ہوتے ہیں۔

شربت فالسہ: 250 گرام پکے ہوئے فالسوں کو ایک صاف ستھرے کپڑے میں ڈال کر اچھی طرح سے مل کر نچوڑ ڈالیں، پھر اس پانی میں کچھ پانی اور ڈال دیں اور اس میں ¾ کلو چینی ملا کر شربت کا قوام تیار کر لیں اور پھر بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔ پھر حسب ضرورت برف کا پانی اور عرق کیوڑہ یا عرق گلاب میں ملا کر نوش کریں۔ یہ شربت معدے اور جگر کے لئے بے حد مفید ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

دیگر: پکا فالسہ ½ کلو، پانی 375 گرام، چینی ¾ کلو۔ کسی قلعی دار برتن میں فالسہ کو ڈال کر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے ملیں اور پانی میں ڈال دیں، پھر اچھی طرح مل کر چھان لیں اور چینی ملا کر شربت کا قوام بنالیں اور ٹھنڈا ہو جانے پر صاف خشک شدہ بوتلوں میں بھر لیں۔ مفرح قلب ہونے کے علاوہ معدہ کی تقویت کے لئے بہت مفید ہے۔

دیگر: پکے فالسوں کا رس 375 گرام، چینی 1½ کلو۔ بطریق معروف قوام کریں، خوراک 25 سے 50 گرام ہمراہ ٹھنڈا پانی دیں۔ جگر و معدہ کو طاقت دے کر جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ قے، دستوں اور پیاس کو دور کرتا ہے۔

دیگر: فالسہ میٹھا کالے رنگ کا 375 گرام لے کر مل کر صاف کر کے عرق گلاب 375 گرام، چینی ¾ کلو ملا کر شربت بنالیں۔ کمزوری دل اور کمزوریٔ جگر کے لئے مفید ہے۔

Contents

دیگر: بڑھیا پکے ہوئے فالسوں کا رس 300 گرام، چینی 1¼ کلو، ملا کر پکائیں، شربت کی چاشنی آ جانے پر اتار کر محفوظ رکھیں۔ 20 سے 40 گرام تک پانی کے ساتھ لیں، معدہ و دل کو طاقت دیتا ہے۔ جگر کی گرمی دور کرتا ہے، زہریلے امراض و پیشاب کی جلن میں مفید ہے، دل و دماغ کے لئے ٹانک ہے، عرق کیوڑہ یا عرق گلاب کے ساتھ دینے سے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

فالسہ عورتوں کی بیماریوں، سیلان وغیرہ میں بھی بہت مفید ہے۔ بقدر ہضم اس کا استعمال مرض کو دُور کر دیتا ہے۔

فالسہ کے آسان طبی مجربات

پیٹ درد: اجوائن دیسی کا سفوف 2 گرام پھانک کر اوپر سے فالسے کا رس نیم گرم ایک اونس پلا دیں۔ پیٹ درد دور ہو جائے گا۔

گرمی کا علاج: فالسے کا رس 25 گرام، چینی 10 گرام، ملا کر پی لیں۔ گرمی کا اثر دور ہو جائے گا۔

دِل کی کمزوری: فالسے کے دانے 10 گرام، کالی مرچ 4 عدد، معمولی نمک ملا کر ایک ساتھ گھوٹ کر اس میں 200 گرام پانی ملا کر چھان کر اور اس میں ½ کاغذی لیموں کا رس ملا کر پلا دیں۔ موسم گرما میں کچھ دن استعمال کرنے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے، دل مضبوط ہو کر اس کی سب تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔

معدہ کی کمزوری: فالسے کے رس 10 گرام میں عرق گلاب 100 گرام و چینی 6 گرام ملا کر آٹھ دس دن پلائیں، معدہ طاقتور ہوگا۔ قے و متلی رُک جائے گی۔ اس کے استعمال سے بڑھا ہوا خون کا جوش بھی دُور ہو جاتا ہے۔

دماغ کی کمزوری: کچھ دنوں تک دو اونس فالسہ کا رس نمک کی چٹکی ڈال کر استعمال کرنے سے دماغ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں دماغ کی خشکی دور ہو کر اس میں تراوت آتی ہے۔

پیشاب کی زیادتی: فالسہ درخت کی اندرونی چھال کا سفوف دو حصہ، چینی ایک حصہ، دونوں کو سفوف بنائیں، صبح و شام کو 6 گرام دودھ گائے نیم گرم سے لیں۔

پھوڑہ و پھنسی: فالسہ کے پتے و کلیاں پھوڑے، پھنسی کے درد کو دور کرتی ہیں۔ ان کو پانی میں پیس کر پلٹس بنا کر باندھنے سے پھوڑے کو آرام آ جاتا ہے۔ خراب پیپ دار گانٹھوں پر پتوں کو نیم گرم باندھنے سے آرام آ جاتا ہے۔

مُربہ فالسہ: پہلے پانی کو اُبال کر نیچے اتار کر اس میں 400 گرام پکے فالسے ڈال دیں، جب فالسے اچھی طرح گل جائیں تب انہیں ٹھنڈے پانی سے دھو کر رکھ لیں، پھر 300 گرام پانی اور 100 گرام چینی ملا کر آگ پر رکھ دیں، اچھی طرح ابال آنے پر فالسے چھوڑ دیں۔ مربہ تیار ہے۔

یہ جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے، دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے، بہت ہی ذائقہ دار ہے، اسے خوشبودار کرنے کے لئے روح کیوڑہ ملا دیا جاتا ہے۔

فالسہ آسو: درخت فالسہ کی چھال 5 کلو، کوٹ کر 52 کلو پانی میں پکائیں، 13 کلو پانی باقی رہنے پر ٹھنڈا ہونے پر چھان کر صاف مٹکے میں بھر کر اس میں منڈی کے پھل ایک کلو، دھائے کے پھول 780 گرام، چینی 5 کلو، (پھولوں و چینی کو پیس لیں)، بعد میں شہد خالص 2½ کلو ملا دیں۔ برتن کا منہ اچھی طرح بند کر کے 20 سے 30 دن تک محفوظ رکھیں، بعد میں چھان کر بوتلوں میں بھر لیں، 10 سے 20 گرام، برابر پانی ملا کر کھانا کھانے کے بعد صبح و شام استعمال کریں اس ایام کی زیادتی جلد دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی جلن و رکاوٹ کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

• • • • • • • • • • • • • • • •

فرحد

مقام پیدائش: یہ درخت ہندوستان کے تٹ ورتی جنگلوں میں کونکن، ممبئی اور مالابار کے پہاڑوں میں، بنگال کے خوبصورت جنگلوں میں زیادہ تر پائے جاتے ہیں۔

مختلف نام: ہندی فرحد۔ سنسکرت رکت پشپ۔ مراٹھی پنگارا۔ لاطینی اے، کورالوڈینڈران (E Corallodendran) اور انگریزی میں انڈین کورل ٹری (Indian Coral Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: فرحد کے درخت دس پندرہ فٹ اونچے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول چار انچ لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول پت جھڑ کے موسم کے بعد آتے ہیں۔ اس کی پھلی سیم کی پھلی کی مانند 3 سے 10 انچ لمبی، چپٹی، چونچ دار، ہری، بعد میں کالی پڑ جاتی ہیں۔ ہر ایک پھلی میں 6 سے 11 تک بیج ہوتے ہیں۔ بیج چکنے، بھورے یا لال اور گول ایک انچ سے بڑے ہوتے ہیں۔ پھلی گرمی کے موسم میں آتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: فرحد کی چھال میں دو قسم کی رال اور ایرتھرین نامی زہریلے اجزاء ہوتے ہیں۔ یہ جزو اس کی پتیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

فوائد: یہ امراض چشم، ذیابیطس، پیٹ کے کیڑے، کان درد وغیرہ امراض میں مفید ہے۔

فرحد کے طبی مجربات

کاملا: فرحد کی چھال کا باریک چورن دس گرام تک چاولوں کے دھوون کے ساتھ دینا کاملا میں فائدہ مند ہے۔

ذیابیطس: فرحد کی جڑ کی چھال 20 گرام جوکوب کر کے 400 گرام پانی میں پکائیں، 100 گرام پانی باقی رہنے پر چھان کر بسنت کسما کر رس کی ایک ماترا (ایک سے تین رتی) کے ساتھ روزانہ صبح استعمال کرنے سے شوگر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

Contents

بخار: بخار میں نیند لانے کے لئے اس کی چھال کا کاڑھا استعمال کرایا جاتا ہے۔

امراضِ چشم: فرحد کی چھال کے اندر کے حصے پر گھی چپڑ کر اُسے گھی کے چراغ پر رکھنے سے جو کاجل جلتا ہے اسے نکال کر آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں سے پانی آنا، آنکھوں کی کھجلی وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

کان درد: اس کے تازہ پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔

دانت درد: فرحد کے پتوں کا رس پانی میں ملا کر کلّے کرنے سے دانت درد میں آرام آ جاتا ہے۔

دست: فرحد کے پتوں کے رس میں کیسٹر آئل ملا کر پلانے سے دست رُک جاتے ہیں۔

قبض: فرحد کے پتے اور آملہ کے پتے برابر لے کر جوکوب کر کے 20 گرام سفوف یا کلک کو 400 گرام میں جوش دیں۔ چوتھائی حصہ باقی رہ جانے پر اتار کر ٹھنڈا ہونے پر پلائیں۔ اس سے قبض رفع ہو جائے گا۔

پستانوں میں دودھ کی کمی: جن ماؤں کے پستانوں میں دودھ کی کمی ہو ان کے لئے مفید ہے۔ فرحد کے پتے لے کر ناریل کے پانی میں ابال کر چھان کر پلانے سے دودھ کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

گانٹھ: اس کے پتوں کو پیس کر پلٹس بنا کر گرم گرم باندھیں یا اس کا لیپ کریں۔ اس سے گانٹھ دور ہو جاتی ہے۔

پیٹ کے کیڑے: فرحد کے تازہ پتوں کا رس 25 گرام میں چند قطرے شہد خالص ملا کر پلائیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

••••••••••••••••••

فرید بوٹی

مقام پیدائش: یہ بوٹی پنجاب اور سندھ کے ریتلے میدانوں میں پائی جاتی ہے۔ اُتر پردیش میں دریائے گنگا کے کناروں پر بھی پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: ہندی فرید بوٹی، فرید مولی، لاٹھیا مولی اور انگریزی میں اس کی تین فیملی بیان کی گئی ہیں۔

1- فارسیٹیا جیک مونٹائی (Farsetia Jacqae): یہ بوٹی پنجاب اور سندھ کے ریتلے میدانوں میں پائی جاتی ہے۔

شناخت: یہ ایک سخت کھردری اور سدا بہار سفید رنگ کی بوٹی ہوتی ہے جو تمام سفید رنگ کے بالوں سے ڈھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کے پتے ½ انچ سے ایک انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول بڑے بڑے نیلے اور بیجی شکل کے ہوتے ہیں۔ اس میں ڈوڈیاں لمبی اور سیدھی ہوتی ہیں جن میں دو بیج ہوتے ہیں۔

2- انگریزی میں اس کو فارسیٹیا ہیملٹون (Farsetia Hamilton) کہتے ہیں۔ یہ بوٹی عام طور پر پنجاب اور گنگا کے میدانوں میں پائی جاتی ہے۔

شناخت: ایک سفید رنگ کی سخت جھاڑی ہوتی ہے جو عموماً بڑے درختوں کے نیچے پائی جاتی ہے۔ اس کی شاخیں عموماً دو شاخا ہوتی ہیں اور پتے لمبے، اس کے پھول بڑے بڑے اور خوشوں کی مانند اور کھڑے ہوتے ہیں اور اس کی ڈوڈی میں دو بیج ہوتے ہیں۔

3- اس کو انگریزی میں فارسیٹیا اجپٹیکا (Farsetia Aegyptiaca) کہتے ہیں۔

تاثیر: اس کی تاثیر سرد خشک ہے۔

فوائد: اس کا استعمال گنٹھیا کے امراض میں کیا جاتا ہے، احتلام اور ذیابیطس میں فائدہ مند ہے۔

فرید بوٹی کے طبی مجربات

ہڈی ٹوٹ جانے پر: ہڈی ٹوٹ جانے پر اس کے پتوں کا پلاسٹر چڑھایا جاتا ہے۔

جریان: اسے ٹھنڈائی کی طرح گھوٹ پیس کر چھان لیں اور اس میں مصری ملا کر پلائیں۔ جریان میں فائدہ ہوگا۔

احتلام: فرید بوٹی، آملہ 25-25 گرام، پھول گلاب 15 گرام اور مصری 50 گرام۔ سب ادویات کو پیس کر سفوف بنا لیں۔ صبح و شام پانچ پانچ گرام کی مقدار میں دودھ نیم گرم کے ساتھ استعمال کرائیں۔ اسے 40 دن تک متواتر استعمال کرائیں۔

ذیابیطس: اس کا پنچانگ ایک کلو لے کر کوٹ پیس کر چار کلو پانی میں بھگو دیں اور دوسرے دن اس کا بھبکے کے ذریعے عرق نکالیں، صبح اور شام دس دس گرام عرق کھانا کھانے کے بعد پئیں۔ ذیابیطس میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

نوٹ: سرد مزاج والوں کے لئے اس کا استعمال منع ہے۔ (ڈاکٹر ملتانی)

••••••••••••••••••

فِندق

مختلف نام: اردو فندق- ہندی فِندق، بادام کشمیری، بادام کوہی- انگریزی ہیزل نٹس (Hazel Nuts) اور لاطینی میں کاری لس ایوی لینا لینن (Corylus Avellana Linn) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: فندق پرانے زمانے سے حکیم، وید استعمال کرتے آرہے ہیں۔ پرانی طبی کتب میں فندق کا ذکر ملتا ہے۔ اس کا درخت جھاڑی دار ہوتا ہے جو لگ بھگ پانچ میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس درخت کا پھل فندق کہلاتا ہے جو گولائی لئے ہوئے چھوٹا سا ہوتا ہے۔ اس کے اوپر کا چھلکا سخت ہوتا ہے، پھل کو توڑنے پر گری بادام کی طرح نرم و میٹھا پھل نکلتا ہے۔ ہندوستان میں پہاڑی علاقوں میں اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔ اکثر لوگ اس کے پھل کو فندق یا کشمیری بادام کہتے ہیں۔

مزاج: گرم وتر۔

مقدار خوراک: 6 سے 12 گرام تک۔ زیادہ استعمال کرنے سے قبض کرتا ہے اور سر درد پیدا کرتا ہے۔

بدل: اخروٹ گری یا چلغوزہ گری۔

ماڈرن تحقیقات: مغز فندق میں اجزائے لحمیہ، نشاستہ جات، شحم کے علاوہ فاسفورس بہت پایا جاتا ہے جو تقویت دماغ کے علاوہ ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔

فوائد: مقوی دماغ، مقوی اعصاب ہے، کمزوری دماغ، نسیان و جنرل کمزوری کے لئے اسے استعمال کرتے ہیں۔ کھانسی کے لئے گری فندق کے سفوف 5 گرام کو شہد 10 گرام کے ساتھ دیتے ہیں۔ بلغم پتلا کر کے آسانی سے دور کر دیتا ہے۔ زکام میں گری فندق بھونی ہوئی چھ گرام، کالی مرچ سفوف 3 عدد کے ساتھ استعمال کرنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔ بچھو کے ڈنک پر اسے ڈنک کی جگہ پیس کر لیپ کرتے ہیں اور گری فندق کھلانا بھی بچھو کے کاٹنے میں مفید ہے۔

فندق کے آسان طبی مجربات

کمزوریٔ دماغ: مغز فندق دس گرام، چینی سفید پندرہ گرام، ہمراہ دودھ نیم گرم روزانہ صبح استعمال کریں، کمزوریٔ دماغ و جنرل کمزوری کے لئے مفید ہے۔

روغن لبوب سبعہ: دماغی خشکی کو زائل کر کے بے خوابی کو دور کرتا ہے، سرسام سوداوی میں بھی نافع ہے۔ مغز فندق، مغز پستہ، مغز بادام شیریں، تل کالے (چھلے ہوئے)، مغز چلغوزہ، مغز تخم کدو، مغز اخروٹ۔ سب برابر وزن کوٹ کر اور گرم کر کے خوب اچھی طرح نچوڑ لیں یا کولہو سے تیل نکلوا لیں۔

مغز فندق کے مشہور مرکبات لبوب صغیر و لبوب کبیر ہیں جو شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہیں اور گردہ و مثانہ کی طاقت کے لئے بھی دیئے جاتے ہیں۔

نوٹ: فندق پرانے زمانہ سے حکیم استعمال کرتے آرہے ہیں، اس سلسلہ میں کتاب الختارات قانون شیخ و دیگر پرانی طبی کتب میں فندق کا ذکر ملتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

••••••••••••••••••

ک

کپاس-رُوئی

مختلف نام: ہندی کپاس، روئی کا پودا- سنسکرت کارپاسی، سمندرانتا- بنگالی کارپاس- گجراتی کاپا، سنوجھاڑ- مراٹھی کاپسی- انگریزی کاٹن پلانٹ(Cotton Plant) اور لاطینی میں گوسی پیم(Gossypium) کہتے ہیں۔

شناخت: کپاس کے پودے سارے ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بڑے بڑے کھیتوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ اچھے کپڑے سب کپاس سے ہی بنتے ہیں۔ کپاس کے پھول زرد رنگ کے ہوتے ہیں اور اندر کچھ حصہ ان کا سرخ ہوتا ہے۔ ان میں تکونے پھل گولر کی مانند لگتے ہیں جن کے اندر سے کپاس نکلتی ہے اور بیلن کے ذریعے ان سے روئی و بیج الگ الگ ہو جاتے ہیں۔ یہی بیج بنولہ کہلاتے ہیں (جس کا بیان اسی کتاب کے صفحہ---پر دیا جا چکا ہے) اس کے پتوں میں پانچ نوکیں (کونے) ہوتی ہیں، جیسے ارنڈ کے پتوں میں لیکن یہ بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے

ہیں۔ کپاس نہ صرف سفید ہوتی ہے بلکہ کالی اور بھوری بھی ہوتی ہے اور سب کپڑے بنانے کے کام میں آتی ہیں۔ روئی کی جراحی میں بہت ضرورت پڑتی ہے۔ کسی جگہ چوٹ یا درد ہو تو اس پر مالش کر کے اوپر سے روئی بھگو کر استعمال کرتے ہیں۔ ادویات کو ہوا سے محفوظ رکھنے کے لئے شیشی میں ادویات بھر کر اس کے اوپر صاف کی ہوئی روئی رکھی جاتی ہے۔ زخموں اور سوجن کو گرمی پہنچانے کے لئے بھی روئی باندھی جاتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: پھول کپاس 5 سے 7 گرام، چھلکا یا ڈوڈہ کپاس جوشاندہ میں 6 گرام سے 10 گرام۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی چھال و ڈوڈے کے چھلکا میں نشاستہ، کروموجن 28 فیصدی، زرد رال، گلوکوسائیڈ، ایک نہ اڑنے والا تیل، تھوڑا ٹینن۔ اس کے بیجوں میں 25 سے 30 فیصدی نہ اڑنے والا تیل، البیومینائیڈ و دیگر مواد 20 فیصدی، لگ بھگ 30 فیصدی لگنن ہوتا ہے۔

جڑ میں ایک زرد رال، ڈائی ہائیڈرو اوکسائی، بنزو یک ایسڈ، فینول، پھولوں میں ایک گاسیپٹین پایا جاتا ہے۔ روئی میں 10 فیصدی نہ اڑنے والا تیل بھی پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے روئی پانی میں فوراً بھیگتی ہے۔

فوائد: ڈوڈہ کپاس یا چھلکا جڑ کپاس کو بچہ نکالنے، تنگی ایام اور ولادت میں آسانی پیدا کرنے کے لئے اس کا جوشاندہ استعمال کرتے ہیں۔ ایلوپیتھک ڈاکٹر امراض رحم میں اسے ایکسٹریکٹ ارگٹ (Extractergot) کے قائم مقام سمجھتے ہیں۔

اس کے مجربات درج ذیل ہیں:

جوشاندہ جڑ کپاس: ولادت کے بعد بچہ دانی کی اچھی طرح صفائی کے لئے اور درد و بخار کے لئے یہ جوشاندہ دیا جاتا ہے۔ جڑ کی چھال 100 گرام کو موٹا موٹا کوٹ کر 600 گرام پانی میں بھگو کو جوشاندہ بنائیں اور جوش دے کر 300 گرام رہنے پر چھان لیں۔ 25 گرام سے 50 گرام دن میں تین یا چار بار پلائیں۔ اس جوشاندہ میں سویا، کلونجی اور گڑ ملا دیا جائے تو زیادہ مفید ہو جاتا ہے۔

ایام کی تنگی: کپاس کے پھول، کپاس کے پتے ہر ایک 50-50 گرام کو ایک کلو پانی میں بھگو کر رکھیں، چھ گھنٹہ بعد جوش دیں، 250 گرام باقی رہنے پر اُس میں 40 گرام گڑ ملا لیں اور چھان کر 50-50 گرام جوشاندہ دن میں تین چار بار پلائیں۔ ایام کھل کر آئیں گے اور درد بھی دُور ہو جائے گا۔

پھوڑا پھنسی: کپاس کے پتوں کی پلٹس پھوڑے، پھنسی و بواسیر کے مسوں پر بندھوانے سے سوجن و پھوڑا جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

اُنماد: کپاس کے پھولوں کا شربت پانی کے ساتھ پلائیں۔ اس سے مانسک روگ (ذہنی بیماری) اُداسی، وہم و اُنماد (مدہوشی، نشہ) جیسے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

آشوب چشم: کپاس کے پھولوں کی پنکھڑیوں کو گائے کے دودھ میں پیس کر آنکھوں پر لیپ کریں۔ اس سے جلد آرام آ جائے گا۔

پائیوریا: کپاس کے کچے پھلوں کو جلا لیں اور اس راکھ کو دانت منجن کی صورت میں لگائیں۔ پائیوریا کو آرام آ جائے گا۔

جوشاندہ بندش ایام: کپاس کے پتے و پھول 25-25 گرام کو 25 گرام پانی میں 6 گھنٹے بھگو کر رکھیں۔ پھر جوش دے کر نصف رہنے پر چھان کر دس گرام گڑ ملا کر پلائیں، بندش ایام و درد ایام میں بے حد مفید ہے۔ گوبھی، آلو اور چاول سے پرہیز کریں۔

•••••••••••••••••••

کاجُو

مختلف نام: مشہور نام کاجو- ہندی کاجو، کاجو ولی- سنسکرت کاجو تک، کاجُوت، رکرتاروشکر- بنگالی ہمبلی بادام- انگریزی کیشونٹ (Kasheu Nut) اور لاطینی میں اینا کارڈیم آکسی ڈینٹلو لینن (Anacardium Occident Alislinn) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان میں بمبئی، کیرالا وغیرہ میں بکثرت پیدا ہونے والا پھل ہے۔ اس کے درخت 30 سے 40 فٹ کے لگ بھگ اونچے ہوتے ہیں۔ کاجو اسی درخت پر چھوٹے چھوٹے گولائی لئے لگتے ہیں۔ کاجو کا چھلکا نہایت نازک ہوتا ہے۔ ان پھلوں کے سوکھنے پر پھل خود بخود علیحدہ ہو جاتے ہیں اور ان کے اندر سے دو بیجوں کی صورت میں کاجو نکلتا ہے۔ کاجو ہندوستان سے غیر ممالک میں جاتا ہے جس سے کروڑوں روپیہ سالانہ زرمبادلہ کمایا جاتا ہے۔ یہ بادام سے بھی زیادہ لذیذ ہوتا ہے۔ کاجو کے درخت میں نومبر سے فروری تک پھول لگتے ہیں اور پھل مارچ سے مئی تک پکتا ہے۔ درخت سے جو کاجو گر جاتے ہیں انہیں چن لیا جاتا ہے۔ کیوں کہ وہی کاجو کی فصل ہوتی ہے۔

ایک درخت سے 20 پونڈ سے 30 پونڈ پختہ ہو کر کاجو گرتے ہیں۔ مگر کئی درخت ایسے بھی ہوتے ہیں جن سے پچاس پچاس پونڈ تک کاجو حاصل ہوتے ہیں۔ کھانے کے لائق بنانے کے لئے کاجو کو گرم ریت یا لوہے کی کھلی کڑاہیوں میں یا مٹی کے برتنوں میں بھونا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا اتار دیا جاتا ہے اور مغز کے اوپر کی بھورے رنگ کی تہہ بھی اتار دی جاتی ہے۔ بادام کی طرح کاجو بھی نہایت مقوی میوہ ہے۔

ماڈرن تحقیقات: ایک کلو مغز کاجو میں ایک ہزار یونٹ وٹامن اے، ایک ہزار 9 سو یونٹ وٹامن بی 2، اچھی مقدار میں نکوٹینک ایسڈ اور پانچ ہزار نو سو ساٹھ یونٹ کلوریز ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں روغنی مادہ، معدنیات، کاربوہائیڈریٹ،

کیلشیم، فاسفورس اور فولاد جیسے قیمتی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وتر۔

خوراک: گری کی مقدار 6 گرام سے 25 گرام تک اور تیل کی 3 گرام سے 6 گرام تک ہے۔

فوائد: کاجو نسوں کی کمزوری اور وٹامن بی کی کمی کو دور کرتا ہے اور جوانی کی حفاظت کرتا ہے۔ بڑھاپے کی کمزوری کے لئے بھی مفید ہے۔ کاجو میں لوہے (آئرن) کی مقدار اچھی ہوتی ہے اس لئے کمی خون کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے۔ پارٹیوں میں کسی دیگر سوکھے میوے کی اتنی مانگ نہیں ہوتی جتنی کاجو کی ہوتی ہے۔ کاجو اپنے آپ میں بہت ہی خوش ذائقہ میوہ ہوتا ہے۔ اگر اسے بھون کر نمکین بنالیا جائے تو اور زیادہ خوش ذائقہ اور مفید ہو جاتا ہے۔

بدن کو موٹا کرنے کے لئے بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ دماغ کی کمزوری، نسیان اور حافظہ کی کمزوری کے لئے بہ خاص علاج ہے۔ اگر روزانہ 15-20 گرام کاجو پانی سے دھو کر کھا کر اوپر سے شہد چاٹ لیا جائے تو بہت ہی مفید ہے۔

خرابی خون، ریاحی امراض، بواسیر، کوڑھ، سفید داغ، کھال (جلدی امراض)، خونی دست، دل کی کمزوری، نسوں کی کمزوری کا کامیاب علاج ہے۔ گوشت کی بجائے اس کا پروٹین جلد ہی جسم میں بہت اچھی طرح سے ہضم ہو جاتا ہے اور اس سے یورک ایسڈ نہیں بنتا ہے جیسا کہ گوشت کھانے سے ہوتا ہے۔

اس کی چھال کا جوشاندہ دینے سے سنگرہنی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ کمزوریٔ دماغ کے لئے اسے صبح خالی پیٹ کھا کر اوپر سے شہد خالص استعمال کرتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ قبض ہو تو اسے منقیٰ (دانے نکال کر) کے ساتھ کھانا چاہئے۔

جلد (کھال) کے امراض میں جب جسم پر چھوٹے چھوٹے کالے مسّے ہوں تو اس کے چھلکے کا تیل لگانا چاہئے، بوائی پر بھی اس کا تیل مفید ہے۔ کوڑھ کا مریض اگر صرف کاجو کی خوراک لیتا رہے تو اس کا کوڑھ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے گرم مزاج والوں کے لئے غیر مفید ہے۔

کاجو سے دودھ اور دہی بھی بنایا جاتا ہے۔ کاجو کو چار گھنٹے پانی میں بھگو کر پھر پیس کر چھان لینے سے دودھ تیار ہو جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ، ہضم ہونے میں ہلکا ہوتا ہے۔ اسی دودھ کو ضامن لگا کر جما دینے سے دہی بن سکتا ہے۔ یہ دودھ اور دہی عام کمزوری وشادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

غرضیکہ کاجو ہر اعتبار سے ایک بہت اچھا میوہ ہے اور ہر لحاظ سے خوراک کے لئے بھی بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

کاجُو کے آسان طبی مجربات

بدہضمی: کشمش 20 گرام، کاجو 20 گرام۔ دونوں کو پانی سے دھو کر کھانے سے بدہضمی وقبض کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

مَسّے: کاجو کا تیل مسوں پر پھریری سے لگاتے رہنے سے وہ جلد درست ہو جاتے ہیں۔ پاؤں کی بوائیوں کے لئے بھی اس کا تیل لگانا فائدہ مند ہے۔

جسم کا پتلا ہونا: کاجو 20 سے 30 گرام تک روزانہ پانی سے دھو کر شہد کے ساتھ کھائیں، جسم کا پتلا پن دور ہو کر جسم سڈول ہو جائے گا۔

سنگرہنی: کاجو کے درخت کی اندرونی چھال 10 گرام، 100 گرام پانی میں چھ گھنٹے بھگو دیں۔ پھر ابال کر چھان کر پینے سے سنگرہنی کو آرام آ جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

کافُور-کپُور

مختلف نام: مشہور نام کافور-عربی کافور-فارسی کافور-ہندی کپور-بنگالی کپور-گجراتی کپور، کافور-مہاراشٹری کاپور-انگریزی کیمفر (Camphor) اور لاطینی میں کیمفورا (Camphora)، آفیسزم کہتے ہیں۔ کافور کے درخت سے پتلا کافور جیسا خوشبودار تیل حاصل ہوتا ہے۔ اسے کافور (کپور) تیل، کیمفر آئل (Camphor Oil) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

شناخت: پڑوسی ممالک کے ساتھ ساتھ کافور کا درخت اب ہندوستان میں بھی کاشت کیا جانے لگا ہے۔ موسم سرما کے آخر میں یہ درخت کافور حاصل کرنے کے لئے موزوں ہوتا ہے۔

اس کا درخت دیودار کے ہم شکل ہوتا ہے جو بلندی میں پچیس فٹ تک جاتا ہے۔ اس کی شاخیں سولسری کی شاخوں کی طرح پھیلی ہوئیں اور رنگت میں سفید، پتے چوڑے، چمک دار، سبز اور موٹے۔ اس کے تمام اجزاء سے کافور کی بو آتی ہے۔ کافور اس درخت کے عرق کا جزو یا گوند ہے۔ علاوہ ازیں اس کی معمولی مقدار سونٹھ، دارچینی، الائچی اور جڑ پان وغیرہ سے بھی حاصل کی جاتی ہے۔

اس کے پتوں کو ملنے سے بھی کافور کی بو آنے لگتی ہے۔ ایک خاص قسم کی بھنڈی سے بھی کافور نکالا جاتا ہے۔ درخت کافور کی جڑ سے پتوں کے مقابلہ میں کافور زیادہ حاصل ہوتا ہے۔

کافور حاصل کرنے کا طریقہ: کافوری درختوں کی شاخوں اور جڑوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے بڑے بڑے دیگچوں میں ڈال کر انہیں پانی سے بھر کر آگ پر چڑھا دیتے ہیں۔ جب پانی خوب کھولنے لگتا ہے تو خود بخود کافور اس کی بھاپ میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہ بھاپ چھوٹی چھوٹی نلکیوں سے اوپر چڑھتی ہے۔ بھٹیوں کے اوپر دھان کی بھوسی کا چھپر بندھا ہوا ہوتا ہے۔ وہاں پہنچ کر یہی بھاپ چھپر کے تنکوں کے ساتھ چمٹ جاتی ہے، یہی خالص کافور کہلاتا ہے۔ اس کے دانے دانہ ہائے شکر (چینی) کے برابر، مگر رنگت میں سیاہی مائل اور غیر شفاف ہوتے ہیں۔ ان دانوں کو جمع کر کے ایک خاص قسم کے برتن میں بھرا جاتا ہے۔ نیچے آگ جلاتے ہیں۔ پانی کھول کر پھر بھاپ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس بھاپ کو کچھ دیر تک تو خارج ہونے دیتے ہیں پھر برتن کا منہ بند کر کے ٹھنڈا پانی ڈالتے ہیں۔ اس عمل سے کافور صاف ہو کر تہ نشین ہو

Contents

جاتا ہے لیکن معمولی حرارت پر آہستہ آہستہ اڑنے لگتا ہے۔

کافور کی بناوٹ: یہی کافور قرص، سفوف یا شفاف قلموں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ سفوف کافور کو انگریزی میں کیمفر فلاورس اور فارسی میں گل کافور کہتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی تحقیق کے مطابق اس کا وزن متناسب 995 ہوتا ہے۔ جلانے پر فوراً جل اٹھتا ہے، بو تیز، ذائقہ کسی قدر تلخ اور چرپرا مگر بعد میں ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ 700 حصہ پانی میں یا ایک حصہ کی نسبت سے، الکوحل 90 فیصدی میں برابر کی نسبت سے اور 4 حصہ ایک حصہ کلوروفارم میں اور اسی طرح ایک حصہ 4 حصہ روغن زیتون میں نیز روغن تارپین نصف حصہ میں حل ہو جاتا ہے مگر ایلکلیز میں حل نہیں ہوتا۔ شراب میں پانی ڈال کر کافور حل کیا جائے تو اصلی کافور علیحدہ ہو کر تہ نشین ہو جاتا ہے۔

اصلی و نقلی کافور کی پہچان: 1- کافور برف میں لپیٹ کر جلائیں اگر شمع کی مانند جلنے لگے تو خالص سمجھے، ورنہ نقلی ہوگا۔

2- گرم روٹی کے ٹکڑے میں رکھیں، اگر پسیج جائے تو اصلی خیال کیجئے۔

3- آنکھ کی بھوؤں سے قدرے اوپر پیشانی پر ملنے سے اگر آنکھ میں سوزش اور سردی محسوس ہو اور آنکھ سے آنسو بہنے لگیں تو اس کے عمدہ ہونے کی دلیل ہے۔

4- کافور کو بوتل میں ڈال کر آگ پر رکھیں، اگر دھواں بن کر اڑنے لگے تو خالص سمجھیں۔

کافور محفوظ رکھنا: کافور اپنی فراری کیفیت کی وجہ سے ہوا میں اڑ جاتا ہے۔ اس کے محفوظ کرنے کے لئے سیاہ مرچ کے چند دانے کافور کی شیشی میں ڈال کر شیشی کے منہ کو موم سے بند کر دینا چاہئے۔ اس طرح کافور برسوں تک قائم رہتا ہے اور ضائع نہیں ہوتا۔

ماڈرن تحقیقات: کافور کے تجزیہ کرنے سے اس میں حسب ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:
1- کاربن 10 حصہ، 2- ہائیڈروجن 16 حصہ، 3- آکسیجن، 4- ایک قسم کا فراری روغن۔

مزاج: طب آیوروید میں اسے سوم درجہ کے آخر سے چہارم درجہ تک گرم و خشک کہتے ہیں۔ طب یونانی میں اسے تیسرے درجہ میں سرد و خشک، تینوں مختلف قوتوں کے ساتھ سمجھتے ہیں۔ اس کے اندر ایک تحلیل کرنے والی گرم قوت بھی ہے۔ ڈاکٹر حضرات بھی اس کی گرمی کے قائل ہیں۔ کئی حکیموں ویدوں کا خیال ہے کہ کافور جب تک معدہ میں رہتا ہے، سرد ہوتا ہے لیکن جونہی جگر میں پہنچتا ہے گرم ہو جاتا ہے۔

کافور کے نقصانات سے بچاؤ: سرد مزاجوں، مردانہ صحت، معدہ، بالوں اور مثانہ کے لئے مضر ہے۔ کستوری، عنبر، جند بیدستر، مصطگی، گلقند، روغن چنبیلی، روغن سوسن اور روغن بنفشہ سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

بدل: طباشیر سفید دو چند وزن اور صندل سفید اس کے بدل ہیں۔

مقدار خوراک: ایک سے 2½ رتی (2 گرین سے 5 گرین)۔

فوائد: طب یونانی کے مطابق دافع وبائے ہیضہ، مفرح دل، دق و سل، نفخ شکم اور سمیت کا دافع ہے۔ مقوی قلب و دماغ، ذات الجنب، پھیپھڑے کے زخم، اسہال، تشنگی، جگر و گردے کی سوزش کے لئے مفید، بیرونی طور پر کسی قدر دافع تعفن، کسی مقام پر لگانے یا مالش کرنے سے ابتداً محرک اور محمر تاثیر کرتا ہے لیکن آخر میں ٹھنڈک پہنچا کر اس مقام کو کسی قدر بے حس کر دیتا ہے۔ اس لئے قدرے مخدر اور مسکن الم تاثیر بھی رکھتا ہے۔ پھیپھڑوں پر منفث بلغم اور اعصاب پر دافع تشنج اثر کرتا ہے۔ پسینہ لاتا ہے۔

آیوروید گرنتھ بھاؤ پرکاش کے مطابق کافور ویریہ وردھک یعنی افزائش منی اور طاقت کا باعث ہے، مقوی بصارت اور موٹاپا دور کرتا ہے، ہلکا سرد و میٹھا اور کڑوا ہے۔ سمیت اور صفرا کا دافع، تشنگی کو تسکین دیتا ہے، اعضاء کے ورم اور زہر کو دور کرتا ہے اور مسام کھولتا ہے۔ اس کا پہلا اثر خون میں شامل ہو کر اعضاء کے افعال کو اپنے اعتدال پر لے آتا ہے۔ درد اور تشنج میں نافع ہے۔ زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو دوسری سمی ادویہ کی طرح بے ہوش کر دیتا ہے۔ بخار، ورم، دمہ، دل کے امراض، کوکر کھانسی، دل کے پھول جانے، دل کا زیادہ دھڑکنا، امراض متعلقہ پاخانہ اور پیشاب، درد کے ساتھ ایام آنا، عورتوں کی دیوانگی، سرعت، پرمیھ، ناسور، پیشاب کی رکاوٹ، گنٹھیا، پھوڑے پھنسی و خرابی خون کے لئے مفید ہے۔

کافور کے آسان طبی مجربات

دردسر: کافور ایک گرام، نوشادر 10 گرام کے ہمراہ باریک پیس کر ایک شیشی میں محفوظ کر لیں۔ دردسر، درد شقیقہ اور درد دندان کے لئے ایک چٹکی ناک میں سونگھنا فوری تسکین کا موجب ہوتا ہے۔

دیگر: گلاب اور صندل کے ہمراہ پیشانی پر لیپ کرنا دافع دردسر حار اور مقوی دماغ ہے۔

گندہ دہنی: پانی میں ایک رتی (2 گرین) کافور کھلانے سے صحت ہوتی ہے۔

منہ کے چھالے: پان میں کافور ایک رتی (2 گرین) رکھ کر چبانا منہ کے چھالوں کے لئے مفید ہے۔

نکسیر: دھنیا کے پانی کے ساتھ تالو پر لیپ کرنا یا ناک میں ٹپکانا نکسیر کو فوراً بند کر دیتا ہے۔

بے خوابی: گرم مزاجوں کے لئے کاہو کے پتوں کے ہمراہ پیس کر تالو پر لگانا نیند لاتا ہے۔

ہیضہ: ہیضہ کی ابتدائی حالت میں عرق کافور پندرہ پندرہ منٹ کے بعد پلانا کامیاب علاج ہے۔

دافع تشنگی: دودھ یا پانی میں قدرے آمیز کر کے پلانا تشنگی کو تسکین دیتا ہے۔

اورام حار: روغن گل میں ملا کر لیپ کرنا ورم کو تحلیل کرتا ہے۔

درد کان: ہرے دھنیے کے پانی میں پیس کر کان میں ٹپکانا درد کان کو سکون دیتا ہے۔

Contents

درد دندان: عرق گلاب میں ملا کر غرغرے کرانا دانت درد کو دور کرتا ہے اور منہ کے چھالوں کو بھی نافع ہے۔

وَرم چشم: آنکھ کے پپوٹے پر اس کا ہلکا سا لیپ ورم کو تحلیل اور درد کو ساکن کر دیتا ہے۔

جوڑوں کا درد: 50 گرام سرکہ میں 2½ گرام کافور حل کر کے دوگنا پانی ملا کر اس میں کپڑا تر کر کے جوڑوں اور پٹھوں پر رکھنا درد کو تسکین اور سوجن کو دور کرتا ہے۔

تریاق عقرب: کافور، کلورل ہائیڈریٹ ہم وزن ملا کر کھرل کریں، درد شقیقہ، درد دانت اور بچھو کے کاٹے پر لگانا نہایت مفید ہے۔ اگر اس سے تجارتی فائدہ اٹھانا ہو تو اسے ہلکا سبز رنگ دے لیا جائے۔

درد سر: نوشادر 10 گرام، کافور ایک گرام، دونوں کو ملا لیں، بوقت ضرورت شیشی مریض کو سونگھائیں، فوراً آرام ہوگا۔

عرق کافور: کافور بڑھیا 50 گرام کو باریک پیس کر شیشی میں ڈالیں اوپر سے تیز و تند سرکہ 50 گرام ڈال دیں۔ ایک ماہ شیشی کو دھوپ میں رکھیں۔ شیشی کو ہر روز ہلاتے رہیں۔ ایک ماہ کے بعد چھان کر محفوظ رکھیں۔ ہیضہ غذائی و وبائی کے لئے مفید ہے۔ اسہال، قے اور پیاس کا غلبہ روکتا ہے۔ ہیضہ کے مریض کو 4 بوند، عرق گلاب 20 گرام میں ملا کر ہر آدھا گھنٹہ بعد دیں۔ وباء کے دنوں میں دو بوند بتاشہ میں ڈال کر روزانہ کھلانا ہیضہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

اگر بڑھیا سرکہ نہ ملے تو 50 گرام کافور کو تیزاب سرکہ یعنی ایسی ٹک ایسڈ 25 گرام میں حل کر کے 100 گرام پانی ملا لیں، کئی دواخانے کافور کو چار گنا سپرٹ ریکٹی فائیڈ میں حل کر کے اسے ''کافور سیال'' کے نام سے فروخت کر رہے ہیں جو مندرجہ بالا فائدہ ہی دیتا ہے۔

قرص سرطان کافوری: مشہور قرابادینی نسخہ ہے۔ بڑے بڑے یونانی دواخانوں سے تیار مل سکتا ہے۔ تپ محرقہ، تپ دق و سل کے لئے مفید ہے، کھانسی کو بھی دُور کرتا ہے۔

کافور بڑھیا، صندل سفید، صندل سرخ ہر ایک 3 گرام، بیج کاہو 3 گرام، گوند کتیرا، طباشیر، پھول گلاب ہر ایک 4 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی، رُب السوس ہر ایک 5 گرام، نشاستہ، خرفہ سیاہ ہر ایک 7 گرام، گری بیج کدو میٹھے، گری بیج کھیرا، گری بیج خربوزہ، خشخاش سفید ہر ایک 9 گرام، سرطان محرق 10 گرام، کوٹ چھان کر لعاب اسپغول میں گوندھ کر ٹکیاں بنا لیں۔ 5 سے 6 گرام عرق گاؤزبان 100 گرام کے ہمراہ دیں۔ یہ گولیاں کئی بار عرق شیر سے بھی دی جا سکتی ہیں۔

قرص سِل: یہ گولیاں سِل ریوی کے لئے مفید ہے۔ کافور خالص، گوند کیکر، نشاستہ گندم، ست گلو، شکر تیغال برابر برابر لے کر گاؤزبان کے پتوں کے لعاب سے گوندھ کر قرص بنائیں، ڈیڑھ گرام ہر روز صبح پانی سے کھائیں۔

روغن کافور: کافور دو اونس، کاربالک ایسڈ ایک اونس، باہم اچھی طرح ملا لیں، ہر قسم کے زخم میں ایک حصہ یہ روغن دس حصہ تیل سرسوں ملا کر لگاتے رہیں، دانت درد میں دانت پر لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ اسے عرصہ تک لگاتار استعمال نہ کریں۔

حب ہیضہ: کافور 2 رتی، افیون ½ رتی، سرخ مرچ 3 رتی، پیس لیں۔ یہ ایک خوراک ہے، ہر ڈیڑھ گھنٹہ بعد عرق

پودینہ یا عرق سونف سے استعمال کراتے رہیں۔ یاد رہے کہ جب کمزوری شروع ہو جائے تو افیون کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔

امرت دھارا کے مقابلہ کا نسخہ: کافور، ست اجوائن، ست پودینہ ہم وزن شیشی میں ڈال کر چند منٹ دھوپ میں رکھیں، گھول بن جائے گا۔ ایک سے دو بوند بتاشے میں ڈال کر دیں۔ بدہضمی و ہیضہ کے لئے مفید ہے۔

کافور کے آسان آیورویدک مجربات

بچہ جننے کی تکلیف: کافور 2 گرین، کیکر کی پھلی (جس میں دانے نہ ہوں)، پر بُرک کر ولادت کے وقت عورت کو کھلانے سے بچہ باسانی پیدا ہو جاتا ہے۔

اختلاج قلب: دو گرین کافور کو 6 گرام گلقند میں صبح و شام استعمال کرنا مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: کافور دو رتی گڑ میں ملا کر کھلانے سے پیٹ کے کیڑوں کو آرام آ جاتا ہے۔

مرہم بواسیر: زنک اوکسائیڈ 6 گرام، کافور 2 گرام، ویزلین سفید ایک اونس، مرہم بنائیں اور بواسیر کے مسوں پر لگائیں، اس سے درد و جلن میں آرام ملتا ہے۔

جل جانے کے لئے مرہم: کافور 6 گرام، کتھ 12 گرام، سیندور 6 گرام، میں 60 گرام سو بار دھویا ہوا مکھن ملا لیں اور گھوٹ کر مرہم بنا لیں۔ جلے ہوئے زخموں پر تھوڑی مقدار میں لگانے سے بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: تیل ناریل میں چونے کا پانی بقدر ضرورت ملا کر پھینٹیں اور کافور تھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے چینی کے پیالے میں رکھیں۔ دن میں دو بار زخم پر لگائیں۔ جلد آرام آ جائے گا۔

دیگر: تھوڑا سا کافور، سفیدی بیضۂ مرغ ہر دو کو ملا کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں۔ گرم پانی، تیل، بجلی و آگ سے جلے ہوئے زخموں کے لئے نہایت مفید ہے۔

دانت درد: دانت میں درد یا کیڑا لگ جائے تو کافور کو دانتوں پر ملنا چاہئے، اس سے آرام آ جائے گا۔

ناروا: کافور 20 گرام، نرکچور 20 گرام، گڑ 30 گرام، تینوں کو آپس میں اچھی طرح ملا کر کپڑے پر پھیلا کر درمیان میں سوراخ کر دیں۔ اس کو ناروا کے مقام پر چپکا دیں۔ دو یا تین دن میں ناروا اس سوراخ سے باہر ہو جائے گا۔

دَمہ: خالص کافور 4 گرین، ہینگ خالص 4 گرین، آپس میں ملا کر دمہ کی شدید حالت میں ہر تیسرے گھنٹے بعد لیں۔ باہر سے تیل تارپین نیم گرم کی سینہ پر مالش کریں۔ دَمہ کی تکلیف کو کم کر دیتا ہے۔

کرپُور آسو (بھیشج رتناولی): شراب تیز درجہ اوّل 5 کلو۔ کافور اعلیٰ 385 گرام، موتھاں، الائچی، سونٹھ، اجوائن، کالی مرچ ہر ایک 50-50 گرام، کوٹ پیس کر شیشہ کے مرتبان میں ملائیں اور ایک ماہ تک رکھیں۔ پانچ سے دس بوند ہمراہ

Contents

عرق سونف یا عرق پودینہ میں دیں۔

ہیضہ، اسہال، قے، پیچش، بدہضمی میں مفید ہے۔ ہیضہ میں یہ آسو مریض کو نئی زندگی بخشتا ہے۔

کرپُورس (بھیشج رتناولی): افیون خالص، شنگرف شدہ، کافور، موتھاں، جائفل برابر وزن، سب کو سادہ پانی کے ساتھ کھرل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔ ایک گولی ہمراہ چاول کے دھوون یا عرق سونف سے دن میں دو یا تین بار دیں۔

صفراوی اور خونی دستوں، ہیضہ اور سنگرہنی کے لئے لاثانی اور منافع بخش دوا ہے۔

نوٹ: اگر دوا کے استعمال سے اپھارہ محسوس ہو تو سونف کو پانی میں ابال کر پلانے سے ہوا خارج ہو جائے گی۔

نین امرت انجن: پارہ شدہ، سکہ (سیسہ) شدہ ہر ایک 50 گرام، سرمہ کالا شدہ 100 گرام، کافور اصلی 20 گرام۔

لوہے کی کڑاہی میں سکہ پگھلا کر اتار لیں اور پارہ ڈال کر اچھے کھرل میں الٹا دیں اور جلدی سے کھرل کرنا شروع کر دیں۔ اس طرح پارہ و سکہ سفیدی مائل سفوف بن جائے گا۔ اسے خوب کھرل کر کے آخر میں کافور ملا کر عرق گلاب سے کھرل کر لیں۔

رات کو سوتے وقت ایک ایک سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ طب آیوروید کا یہ مشہور سرمہ آنکھوں کے لئے نعمت ہے۔ اس کے روزانہ استعمال سے آنکھوں کی مختلف بیماریاں کھجلی، پانی بہنا، رو ہے دور ہو کر نظر بڑھاپے تک قائم رہتی ہے۔

لکشمی وِلاس رس (رس راج سُندر): کشتہ ابرک 40 گرام، رس سندھور 20 گرام، گندھک شدہ، کافور اصلی، جائفل، جاوتری، ستاور، بیج بدھارا، بیج دھتورہ شدہ، بداری قند، ناگ بلا، کنگھی، گوکھرو، سمندر پھل ہر ایک دس دس گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر رس پان میں کھرل کر کے ایک ایک رتی (دو دو گرین) کی گولیاں بنائیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ دودھ نیم گرم یا شہد، دن میں تین بار دیں۔

یہ رسائن 18 قسم کے کوڑھ، ناسور، امراض مقعد، بھگندر، دست اور دِق کو دور کرتا ہے۔ بلغم پیدا نہیں ہونے دیتا اور جریان منی کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ رسائن معدہ کی چاروں طاقتوں کو طاقتور بناتا ہے۔ یہ رس شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کا آزمودہ علاج ہے۔ سرعت کے لئے بھی مفید ہے، اس سے دمہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے اور یہ مشہور آیورویدک رسائن ہے۔

کافور کا کشتہ جات میں استعمال

جوہر کافور: کافور 20 گرام کو کیلا کے پانی میں ایک دن کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر دو پیالوں میں بند کر دیں اور ایک چھوٹے چولہے پر رکھ کر اس کے نیچے 1¼ کلو گائے کے گھی کا چراغ جلائیں، بتی موٹی ڈالیں۔ اوپر کے پیالہ پر کپڑے کی دو تین تہہ پانی سے بھگو کر رکھیں اور خشک ہونے پر تر کرتے رہیں۔ جب گھی ختم ہو جائے تو سرد ہونے پر پیالوں کو کھولیں اور

با آہستگی اوپر کے پیالہ سے جوہر لے کر رکھیں۔ یہ جوہر بقدر ایک گرین بالائی یا آدھے اُبلے انڈے کی زردی میں صبح کھلائیں۔

کشتہ طوطیا: طوطیا شدہ 6 گرام کی ایک سالم ڈلی لیں اور کافور 20 گرام، چورا کر کے طوطیا کے نیچے اور اوپر بچھا دیں۔ ایک کوزہ میں گل حکمت کر کے 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ طوطیا برنگ سفید کشتہ برآمد ہوگا۔

زہریلے امراض میں ایک چاول مکھن میں رکھ کر کھلائیں، مجرب ہے۔

کشتہ پارہ: کافور 3 گرام، پارہ شدہ 20 گرام، رام توری 12 گرام۔ سب کو ایک گھنٹہ کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور جڑ درخت کیکر 250 گرام کے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کریں اور دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ سفیدی مائل ہوگا اور آگ پر دھواں نہ دے گا۔

½ سے ایک چاول کے برابر شہد، بالائی یا مکھن کے ساتھ کھائیں۔ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔

جوہر رسکپور: کافور، رسکپور ہر ایک 50 گرام، دونوں کو 250 گرام شراب برانڈی میں کھرل کر کے خشک کریں اور ہانڈی کا منہ بند کر کے چراغ میں سرسوں کا تیل ڈال کر موٹی بتی کے ذریعہ جوہر حاصل کریں۔

½ سے ایک چاول کے برابر بتاشہ یا بالائی کے ہمراہ دیں، نئے و پرانے زہریلے امراض، پیشاب کی نالی کے زخم ایک ہفتہ میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کافور کی مالا: کافور 25 گرام، موصلی سفید 30 گرام۔ دونوں کو نہایت باریک پیس کر بھینس کا دودھ ملا کر پھر کھرل کریں۔ جب گولی بنانے کے قابل ہو جائے تو برابر وزن کی بہت صاف ستھری گولیاں بنائیں۔ قدرے خشک ہونے پر سرمہ کے ذریعہ دھاگا میں پرو لیں اور گلے میں ڈال رکھیں۔ اس مالا کے استعمال سے طاعون، ہیضہ، چیچک، ملیریا و دیگر وبائی امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

کافور کے آسان ماڈرن مجربات

تیل داد: کافور 10 گرام، کاربالک ایسڈ 5 گرام، تیل تارپین 20 گرام، کاربالک ایسڈ اور کافور کو ملا کر دھوپ میں رکھیں، جب حل ہو جائے تو تیل تارپین ملا لیں۔ دن میں دو تین مرتبہ مقام داد پر لگائیں۔ ہر قسم کے داد میں مفید ہے۔

تیل درد دندان: کافور 20 گرام، کاربالک ایسڈ 20 گرام۔ ایک شیشے کی ڈاٹ والی شیشی میں ڈال کر مضبوطی سے بند کر دیں اور پانی میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر میں تیل تیار ہو جائے گا۔ روئی کی پھریری سے درد کرنے والے دانتوں میں لگائیں، دانتوں کے درد میں نہایت مفید دوا ہے۔

تیل کیمیا: کافور 4 گرام، تیل مال کنگنی، تیل بلساں ہر ایک 6 گرام، تیل موم سادہ، تیل قسط ہر ایک 4 گرام، تیل بابونہ، تیل الائچی، تیل لونگ، کاربالک ایسڈ ہر ایک دو گرام، سب کو ایک شیشی میں ڈال کر خوب حل کر لیں۔ مقام درد کو

Contents

کپڑے سے خوب رگڑ کر دس پندرہ منٹ تک اس تیل کی مالش کریں اور اوپر سے فلالین وغیرہ باندھ دیں۔ ہر قسم کے دردوں کو مفید ہے۔ پٹھوں کو قوت دیتا اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔

دوائے درد دانت: کافور، کاربالک ایسڈ، کلورل ہائیڈریٹ، مصطگی رومی، کریازوٹ، ٹنکچر آیوڈین (سپرٹ ریکٹی فائیڈ سے تیار کردہ)، ست پودینہ ہر ایک چھ گرام، تیل لونگ تین گرام۔ سب کو شیشی میں ڈال کر مضبوط کارک لگا رکھیں۔ بوقت ضرورت درد والے دانت کو پھایہ سے لگائیں، فوراً آرام آجائے گا۔ درد دانت کے لئے یہ ایک نہایت ہی مفید دوا ہے جس سے دوا کا پھایہ لگاتے ہی فوراً درد دور ہو جاتا ہے۔ درد دانت کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی دوا ہمارے تجربہ میں نہیں آئی۔ بنا کر فائدہ اٹھائیں۔

ملتانی ٹوتھ پاؤڈر: چاک خالص 25 گرام، سوڈا بائیکارب 25 گرام، بورک ایسڈ 15 گرام، پھٹکری بریاں 15 گرام، مازو سبز 15 گرام، مرچ کالی 7 گرام عقرقرحا 7 گرام، کافور خالص 4 گرام، یوکلپٹس آئل 12 بوند۔ سب ادویہ کو باریک پیس کر یوکلپٹس آئل ملا کر محفوظ رکھیں۔ مسواک یا ٹوتھ برش سے دانتوں پر ملیں۔ دانتوں و مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ تمام امراض دندان کے لئے مفید ہے۔

دیگر: کافور، کالی مرچ ہر ایک چھ گرام، یوکلپٹس آئل 20 قطرے، پھٹکری بریاں 12 گرام، سوڈا بائیکارب 12 گرام، سپاری (جلی ہوئی) 25 گرام، چاک مٹی 50 گرام۔ ہر دوا کو علیحدہ پیس کر یوکلپٹس آئل ملا لیں۔ منجن تیار ہے۔ دونوں وقت دانتوں پر انگلی سے ملیں۔

دانتوں کی چمک جاتے رہنا: روغن گل 12 گرام، کافور 3 گرام۔ آپس میں اچھی طرح ملا لیں اور دانتوں پر پھریری سے لگائیں۔

•••••••••••••••••

کاک جنگھا

(LEEA HIRATA)

مختلف نام: ہندی، پنجابی، سنسکرت کاک جنگھا۔ گجراتی اگھیڑی، کانگ۔ فارسی پائے کاخ، تخم جاروب۔ عربی رجل الغراب۔

شناخت: چونکہ اس بوٹی کی شاخیں کوے یا پرندے کے چنگل کی مانند ہوتی ہیں اس لئے اسے کاک جنگھا کہتے ہیں۔ ہندوستان و پاکستان میں ہر جگہ پیدا ہوتی ہے۔ ادویات میں سالم پودا کام آتا ہے، اس کے پتے لمبے اور سبز سیاہی مائل رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کی جڑیں شاخدار اور شاخیں باریک و مسدس اور گرہ دار ہوتی ہیں۔ اس میں سیاہ یا نیلے رنگ کے

چھوٹے چھوٹے پھول لگتے ہیں۔ اس کے پتوں پر کھردراپن اور باریک روئیں ہوتے ہیں۔

فوائد: یہ بوٹی بہت سے امراض کے لئے مفید ہیں کاک جنگھا جذام کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ ہمارے ایک ساتھی طبیب لکھتے ہیں کہ ایک مریض جذام کا رنگ تانبے کی صورت کا ہو گیا اور بہت تکلیف تھی، صرف کاک جنگھا کے پتوں کا شیرہ 20 گرام سے 50 گرام تک پلایا گیا اور بیرونی طور پر کدوئے تلخ کا تیل بدن پر لگایا گیا۔ شفا ہو گئی۔ اس سلسلہ میں کاک جنگھا پارے کے زہر کا بھی مفید علاج ہے۔ اگر غلطی سے پارے کا کچا کشتہ کھایا جائے تو کاک جنگھا چار گرام سے چھ گرام تک استعمال کرایا جائے۔ دو تین دن میں آرام آجاتا ہے۔

کاک جنگھا کے مرکبات

اولاد کی آرزو: کاک جنگھا، ہاتھی دانت کا بورا، گل عباسی ہر ایک چھ گرام، سب کو پیس کو سفوف بنا لیں اور 21 خوراک بنا لیں۔ اس میں سے ایک خوراک دودھ میں ڈال کر عورت اور ایک خوراک مرد، عورت کے ایام سے فراغت کے بعد استعمال کریں۔ تین دن کے استعمال کے بعد...... کیا جائے، یہ دوا تکلیف کو دور کر کے مرد و عورت کو قابل اولاد بناتی ہے۔

بہرہ پن: کاک جنگھا کے تازہ پتے 100 گرام لے کر خوب گھوٹیں اور ان کا رس نکالیں۔ اس رس کے برابر تلوں کا تیل لے کر پکائیں۔ جب صرف تیل رہ جائے تو صاف کر کے رکھیں۔ ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔ بہرہ پن اور درد کان کے لئے مفید ہے۔ اگر اس تیل کی خارش اور داد کے مقام پر مالش کی جائے تو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

نمک کاک جنگھا: کاک جنگھا کو پتے، شاخ اور جڑ کے ساتھ لے کر سایہ میں خشک کر کے آگ لگائیں۔ جب وہ خاکستر ہو جائے تو اسے کسی مٹکے میں بھگوئیں۔ تین دن کے بعد اس کا نتھار لے کر صاف کڑاہی میں پکائیں۔ خشک ہونے پر نمک کڑاہی میں رہ جائے گا۔ اسے محفوظ رکھیں، یہ نمک ہاضم اور مصفیٔ خون ہے۔ خوراک ایک رتی سے دو رتی تک دیں۔
(حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

کاک جنگھا پر ڈاکٹر بکرما جیت نندہ کے مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

اسقاط: سفوف کاک جنگھا ایک گرام صبح و شام گائے کے گرم دودھ سے ان حاملہ عورتوں کو ایام حمل میں پلائیں۔ جن عورتوں کے بچے ضائع ہو جاتے ہیں اور بچہ پیدا ہونے پر بچہ کو ایک رتی پانی میں ابال کر دن میں ایک بار پلائیں۔

دائمی درد سر: خشک کاک جنگھا کو باریک سفوف کر کے باریک کپڑے سے کپڑ چھان کر کے نسوار بنا لیں اور اسے مریض کو سنگھائیں، دائمی درد سر، آدھے درد سر کے لئے مفید ہے۔

داد چنبل: کاک جنگھا تازہ پانی سے سل بٹہ پر باریک رگڑ کر داد، چنبل اور برص کے داغوں پر صبح و شام لگانے سے چند دنوں میں آرام آجائے گا۔

Contents

نکسیر: کاک جنگھا کو پانی میں رگڑ لیں اور سر اور ماتھے پر لیپ کریں، نکسیر کو مفید ہے۔

خنازیر: جب خنازیر کی گلٹیاں پک کر پھوٹ جائیں تو کاک جنگھا کو پانی میں پیس کر مقام مرض پر لیپ کریں۔ آرام آجائے گا۔

•••••••••••••••••••

کاکڑا سینگی

مختلف نام: مشہور نام کاکڑا سینگی۔ ہندی کاکڑا سینگی۔ بنگالی کاکڑا سینگی۔ سنسکرت شرنگی، کرکٹ شرنگی۔ مرہٹی کاکڑا شنگی۔ گجراتی کاکڑا۔ لاطینی میں رس کاکرا سنگی (Rhus Kakara Singi) اور انگریزی میں گالس (Gails) کربس کلا (Curbs Claw) کہتے ہیں۔ یہ دو قسم یک ہوتی ہے اور دونوں کے فوائد ایک جیسے ہیں۔

شناخت: کاکڑا سینگی کا درخت 25 سے 35 فٹ یا اس سے بھی اونچا ہوتا ہے۔ پتے چھ سے نو انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ کونپل یا نئے پتے لال رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھول چھوٹے چھوٹے، پھل چپٹے، گول پکے، سوکھے جھری دار ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ درخت ہمالیہ کے ساتھ لگتے پہاڑوں پر اور پنجاب، ہریانہ، کماؤں، آسام، بنگال و پڑوسی ممالک میں پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: 12 گرین سے 2 گرام تک۔

فوائد: طب آیورویدک کے گرنتھ چرک اور سسٹرت میں اسے بلغمی امراض و کھانسی، دمہ کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔ یہ دمہ، کھانسی، سانس کی نالی کی سوجن اور دق کے لئے بہت اچھا کام کرتی ہے۔

کاکڑا سینگی کے آزمودہ و آسان مجربات

دوائے دمہ: کاکڑا سینگی کا باریک سفوف بنا کر رکھیں۔ دمہ، بلغمی کھانسی، کالی کھانسی کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ ایک گرام شہد یا چینی میں دیں۔ بچوں کو 2 گرین سے 4 گرین شہد میں دیں۔

چتر کوٹ بوٹی کا راز: بہت سی کمپنیاں "چتر کوٹ بوٹی" کے عنوان سے روزانہ اخبارات میں دمہ کے علاج کے لئے اشتہار بازی کر رہی ہیں۔ دراصل یہ کاکڑا سینگی اور پپلی ادویہ ہی ہیں جنہیں "چتر کوٹ بوٹی" کے نام سے بیچا جا رہا ہے۔

اس سلسلہ میں ہر دو ادویات چھ چھ گرام لے کر لکڑی کے برتن و ڈنڈا سے سفوف بنا لیں اور کارتک کی پورنماشی والے دن مریض کو برت رکھوا کر پہلے گائے کے دودھ میں ساٹھی کے چاول 25 گرام ڈال کر کھیر تیار کریں اور کیلے کے پتے یا چینی کے برتن میں ڈال کر چاند کی چاندنی میں دو بجے رات تک رکھیں اور بعد میں یہ دوا کھلا دیں۔ اس سارے وقت میں کھیر تیار ہونے سے کھانے تک سایہ نہ پڑے۔ مٹی کی ہانڈی اور کڑچھی بھی لکڑی کی ہو۔ مریض کے کپڑے سفید اور دوا کھانے کے بعد جس قدر چل سکے، بہتر ہے۔ ساری عمر تیل کی اور ترش چیزوں، گوبھی، دال ماش، آلو وغیرہ سے پرہیز ضروری ہے۔

بچوں کی کھانسی: کاکڑا سینگی، مگھاں، اتیس، ناگرموتھا برابر وزن لے کر سفوف بنائیں، 2 سے 4 گرین شہد میں ملا کر چٹائیں۔ بچوں کے لئے نعمت ہے۔ بچوں کے بخار، کھانسی، دمہ، قے کے لئے مفید ہے۔ لگاتار استعمال کرانے سے بچے عام بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

دیگر: کاکڑا سینگی، اتیس، ملیٹھی چھلی ہوئی، گوند کیکر ہر ایک ایک گرام کوٹ چھان کر شہد خالص میں ملا کر دن میں تین چار بار چٹائیں۔

دیگر: کاکڑا سینگی 3 گرام، کیلا خشک کے پتے 10 گرام، ست ملیٹھی 5 گرام، نمک سیاہ، مرچ سیاہ ہر ایک 5 گرام، سہاگہ، پھٹکری سفید ہر ایک 3 گرام، سب کو کوٹ چھان کر ایک کوری کلھیا میں رکھ کر گل حکمت کریں اور 5 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ خاکستر کو محفوظ رکھیں۔ آدھی رتی ہمراہ شہد دیں، جوانوں کو 5 رتی تک دے سکتے ہیں۔

دیگر: کاکڑا سینگی، پپلی، اتیس، ملیٹھی چھلی ہوئی، گوند کیکر ہر ایک ایک گرام، باریک پیس کر شہد 10 گرام میں ملائیں۔ رات کو چند بار ایک ایک اُنگلی بچے کو چٹائیں۔

دیگر: کاکڑا سینگی، ست ملیٹھی، بانسہ کے پتے، منقیٰ ہم وزن باریک پیس کر شہد میں حل کر کے تھوڑا تھوڑا بچہ کو چٹائیں۔

بال گھٹی: کاکڑا سینگی، ناگرموتھا، اتیس، پپلی، طباشیر، الائچی خورد، نارجیل دریائی برابر برابر لے کر سفوف بنا کر کپڑ چھان کر لیں، ایک سے دو رتی دن میں 3 بار شہد میں ملا کر چٹائیں۔

گولیاں کھانسی: کاکڑا سینگی 10 گرام، چھلکا ہرڑ، ادرک کا رس بقدر ضرورت۔ پہلی دو دواؤں کو کوٹ کر سفوف بنا لیں اور ادرک کے رس میں چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک سے دو گولی دن میں 2 سے 3 بار منہ میں رکھ کر چوسیں۔

کالی کھانسی: کاکڑا سینگی، سونٹھ، پپلی ہر ایک دس دس گرام، باریک سفوف بنا لیں۔ ایک گرام شہد میں ملا کر دن میں 3 سے 4 بار دیں۔

نوٹ: کاکڑا سینگی کے اندر سفید سا جالا پایا جاتا ہے۔ اس کو دور کر کے ہی کاکڑا سینگی کو استعمال میں لایا جائے۔
(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••••

کالا دانہ - عشق پیچاں

مختلف نام: ہندی کالا دانہ- سنسکرت کرشن بیج، شیام بیج- فارسی عشق پیچاں- عربی حب النیل- مرہٹی کالا دانہ- بنگالی نیل کلمی- مراٹھی نیل بیل- گجراتی کالی کنپی، کالا دانہ- لاطینی میں آئی پومیانل (Ipomoeanil) اور انگریزی میں کالا دانہ (Kala Dana) اور انڈین جیلپ (Indian Jalap) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بوٹی عام طور پر ہر باغ، باغیچوں اور جنگلوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ اس کی بیل کو پھلی لگتی ہے جس میں تین عدد تکونیا شکل کے کالے بیج ہوتے ہیں۔ اس کی بیل پتلی، لمبی، ہری ہوتی ہے۔ پتے کپاس کے پودے کے پتوں کی طرح نوک دار اور گول ہوتے ہیں۔ پھول گلابی رنگت لئے ہوئے نیلے عام طور پر ایک سے پانچ کی تعداد میں ایک ساتھ لگے رہتے ہیں۔ پھل ملائم ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں پھلوں کے پکنے پر یہ بیج اپنے آپ نیچے گر جاتے ہیں۔ ان ہی بیجوں کو کالا دانہ کہتے ہیں۔ رنگ باہر سے سیاہ، مغز سفید، ذائقہ پہلے میٹھا بعد میں کڑوا محسوس ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں لیکن دونوں کے فوائد برابر ہوتے ہیں۔

ہم حیران ہیں کہ طب یونانی کے ہر گرنتھ میں کالا دانہ کی معلومات درج ہیں لیکن طب آیورویدک کے کسی گرنتھ میں اس کا ذکر نہیں ملتا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

ماڈرن تحقیقات: اس میں فاربی ٹیسن نام کا زرد اثر جوہر 8 فیصدی ہوتا ہے جو فوائد میں جلاپہ کی طرح ہوتا ہے اور ایک گاڑھا تیل 14.4 فیصدی، کچھ پچھل اجزاء گلوکوسائیڈ، البیومن اور ٹینن ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک تیسرے درجہ میں۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: اس کو گلاب کے پھول یا ہرڑ زرد کے ساتھ جوڑوں کے درد، ریاحی امراض کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے بھی دیا جاتا ہے۔ جلاپا یا نسوت (تروی) جیسے دست لگتے ہیں۔ خون صاف ہوتا ہے۔ زبردست قبض کشا ہے۔ اس کا استعمال پیٹ کے امراض، جلودھر، پیشاب کی رکاوٹ و بندش ایام کے دردوں میں کرنا مفید رہتا ہے۔

اسے گرم ریت میں گرم کر کے صاف کر کے سفوف بنا کر برابر چینی ملا کر دیتے ہیں۔ پیٹ میں مروڑ پیدا نہ کرے۔ اس کے لئے روغن بادام، گل قند، گھی میں بھونی ہوئی پیلی ہرڑ اور سونٹھ ملا کر دیتے ہیں۔ دل وجگر و بہت کمزور مریضوں کو اس کا استعمال نہ کرائیں۔

کالا دانہ (عشق پیچاں) کے مفید و آسان مجربات

قبض: کالا دانہ کے بیج (بھونے ہوئے) 25 گرام، سیندھا نمک 25 گرام، سونٹھ 2½ گرام۔ سب کو باریک پیس کر سفوف بنا لیں۔ خوراک 2 سے 3 گرام نیم گرم پانی سے رات کو دیں۔

دیگر: کالا دانہ کے بیج، روغن بادام میں بھون کر سفوف بنا لیں اور 1½ گرام کی مقدار میں ½ گرام سفوف سونٹھ ملا کر رات کو نیم گرم پانی سے دیں۔ اگر زیادہ دست ہوں تو ٹھنڈے پانی میں گوند کتیرا ملا کر پلائیں اور دھی ودھوئے مونگ کی دال کی کھچڑی دیں۔

گنٹھیا: تیل سرسوں 300 گرام میں 20 گرام کالا دانہ کے بیج پیس کر ملا لیں اور دھیمی آگ پر رکھیں۔ جب بیج تیل میں جل جائیں تو تیل چھان لیں اور نیم گرم جوڑوں پر مالش کریں۔ بادی چیزوں سے پرہیز کرائیں۔

قبض: کالا دانہ 100 گرام بھون کر باریک کر لیں، پھر 500 گرام چینی کی چاشنی میں ملا لیں اور تھالی میں بچھا کر برفی بنا لیں۔ 10 گرام کا ٹکڑا کاٹ کر رکھیں۔ رات کو سوتے وقت ایک ٹکڑا نیم گرم دودھ سے استعمال کریں۔ صبح کھل کر پاخانہ آئے گا اور قبض کا عارضہ دور ہو جائے گا۔

موسمی بخار: کالا دانہ کا بھنا ہوا سفوف 5 رتی، کالی مرچ 2 رتی۔ اتیس سفوف 4 رتی۔ سب کو ملا لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ مزاج و عمر کے مطابق ایک سے دو خوراک روزانہ شہد سے نیم گرم پانی سے دیں۔

سر کی جوئیں: کالا دانہ 15 گرام پانی میں بھگو کر رکھیں، 6 گھنٹہ بعد پانی کو جوش دیں۔ پھر اس پانی کو چھان لیں اور نیم گرم دوسرے سادہ پانی میں ملا لیں اور اس سے نہائیں۔ سر کی جوئیں ختم ہو جائیں گی اور خارش کو بھی آرام ملے گا۔

••••••••••••••••••

کالا نمک

مقام پیدائش: یہ ہمالیہ کی ترائیوں، تبت، بھوٹان وغیرہ ملکوں میں پایا جاتا ہے۔ وہاں کے باشندے دال ساگ وغیرہ میں اسی نمک کا استعمال کرتے ہیں۔

مختلف نام: ہندی کالا نمک، سونچر- گجراتی سونچر لون- بنگالی سنچر لون- تیلگو نل پپو- کرناٹکی سوورچل- فارسی نمک سیاہ- لاطینی اُن کو اسوڈیم کلورائیڈ اور انگریزی میں بلیک سالٹ (Black Salt) کہتے ہیں۔

اس کا رنگ کالا ہوتا ہے اس لئے اسے کالا نمک کہا جاتا ہے۔

فوائد: کالانمک ہاضم، وات دور کرنے والا اور دافع درد ہے۔ بطور ادویات اس کا استعمال خاص طور پر پیٹ کے امراض میں کیا جاتا ہے۔ یہ دافع کف بھی ہے۔

کالانمک کے آسان مجربات

گلے کا درد: کالے نمک کے نیم گرم پانی میں غلیاں کرنے سے گلے کا درد اور سوجن رفع ہو جاتی ہے۔

کھانسی: سینے میں کف سوکھ کر چپک جاتا ہے، تب بار بار تیز کھانسی آتی ہے۔ مریض مایوس ہو جاتا ہے اور پھر جھاگ جیسا کف نکلتا ہے، ایسے سوکھے کف کو پگھلانے کے لئے سینہ پر تیل لگا کر کالانمک کی پوٹلی گرم کر کے سینک کریں تو جلد فائدہ ہوگا۔ نمونیہ میں بھی اسی طرح سینک کرنا مفید ہے۔

قے: 100 گرام نیم گرم پانی میں کالانمک ڈال کر پلانے سے قے ہوتی ہے اور کف باہر نکلتا ہے۔

پیٹ درد: اجوائن اور کالانمک ملا کر لینے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔ بہت مفید چیز ہے۔

ہاضمہ کی خرابی: ادرک کا رس، لیموں کا رس اور کالانمک ملا کر صبح اور شام پینے سے ہاضمہ درست رہتا ہے۔

بدہضمی: جب مریض کو بدہضمی، اپھارہ اور قبض یا ہاضمہ کی خرابی ہو تو آنتوں میں پرانا غلیظ مادہ سوکھ کر سڑ جاتا ہے اور سدے بن جاتے ہیں۔ اس کے لئے بڑی ہرڑ کا چھلکا 5-5 گرام، سونٹھ، اجوائن 10 گرام کو کالانمک کے ساتھ پیکیں۔

مقدار خوراک: دو تین گرام کی پھنکی لے کر نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔ اگر قے بھی ہو جائے تو گھبرائیں نہیں۔ اس سے ہاضمہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

قبض: قبض ہو جانے پر نیم گرم پانی ایک گلاس میں دو گرام سیندھا نمک اور کالانمک گھول کر پی لیں اور آدھا لیموں نچوڑ کر خالی پیٹ پی لیں، پندرہ منٹ میں پیٹ صاف ہو جائے گا۔

ملیریا: کالانمک کو توے پر لال ہونے تک سینک کر نیم گرم پانی میں تقریباً 5 گرام لینے سے ہاضمہ کی خرابی، پیٹ کی خرابی اور ملیریا میں فائدہ ہوتا ہے۔

دوائے پیٹ درد: نمک لاہوری، نوشادر پھلی، مرچ کالی ہر ایک دس گرام، پپلی 6 گرام، نمک کالا 4 گرام، سہاگہ (بھنا ہوا) 3 گرام، ہینگ (بھنی ہوئی) 2 گرام۔

سب کو پیس کر سفوف بنا لیں، 2 گرام صبح و شام پانی سے دیں۔

•••••••••••••••••••

کائپھل

مقام پیدائش: پنجاب، ہریانہ، شملہ، سولن، نیپال، آسام، گڑھوال اور سلہٹ کی پہاڑیوں پر اس کے درخت بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پڑوسی ممالک میں بھی پہاڑیوں میں ملتے ہیں۔

مختلف نام: مشہور نام کائپھل - عربی عودالبرق - فارسی شیشعان - بنگالی کٹ پھل، کائے چھال - سنسکرت کٹ پھل، کٹ پھلا - ہندی کائپھل - گجراتی کائپھل، کرنپھل - مراٹھی کائپھل لاطینی میں مائریکا ناگی تھونب (Myrica Nagi Thunb) اور انگریزی میں بوکس مرٹل (Box Myrtle) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ سایہ دار پہاڑی درخت ہے جو 10 میٹر سے 20 میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کا گچھا ٹہنی کے آخر میں لگا ہوتا ہے۔ اس کے پتے 3 سے 5 انچ تک لمبے ہوتے ہیں اور نیچے کی طرف سے ان کی رنگت پیلی ہوتی ہے۔ پھل جائفل کی طرح گول، لمبوترا اور پھل کے اوپر کا چھلکا جاوتری کی طرح ہوتا ہے۔ اسے رام پتری کہتے ہیں۔ اس درخت کی چھال ہی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔ جب کائپھل کی مانگ کی جاتی ہے تو اس درخت کی چھال مطلب ہوتا ہے، بڑھیا وہ چھال ہے جو موٹی، خوشبودار اور سرخ رنگ کی ہو۔ ذائقہ میں اس کے کڑواہٹ و گرمی ہو۔ اسکی لکڑی کا رنگ سیاہی مائل لال و چھال خاکستری لال رنگ کی و پھل کی گری بھی لال ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: چھال میں ٹینن، شکر (سکرین)، نمک و مائرین سیٹن (Myrin Cetin) نام کے درجگ اجزا پائے جاتے ہیں۔ چھال کو پیس کر پانی میں ڈالنے سے پانی لال ہو جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: 2 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: قابض ہے اور بلغمی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ اس کی چھال کے جوشاندہ سے کلی کرنا پائیوریا اور دانتوں کے درد کے لئے مفید ہے، اس کو باریک پیس کر بطور نسوار استعمال کرنے سے دردسر، نزلہ و زکام کو فائدہ ہوتا ہے۔ نزلہ و زکام کے لئے اس کا سفوف بقدر 2 گرام شہد میں ملا کر دن میں دو تین بار چاٹنے سے بھی آرام ملتا ہے۔ پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ دھڑ مارے جانے، منہ ٹیڑھا ہو جانے، ہاتھ کانپنے کے عارضہ میں اس کا سفوف 20 گرام، تلوں کے تیل 250 گرام میں ملا کر جوش دیں۔ جب تیل میں سفوف جل جائے تو چھان کر نیم گرم مالش کرنا مفید ہے۔ دیہاتی اس کے پھل کو بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ یہ پھل پکا کر اور کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ بے ہوشی میں اس کی نسوار کا استعمال بے ہوشی دور کر دیتا ہے۔ زخموں پر اس کا سفوف باریک کر کے چھڑکتے ہیں۔ جس سے زخم جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دانتوں کی تکالیف میں اس کے باریک سفوف کا منجن کرنا مفید ہے۔ ناک میں پتھر، لکڑی، دانہ وغیرہ پھنس جانے یا بلغم خشک ہو کر سانس میں رکاوٹ ہونے پر اس کا

Contents

باریک سفوف $\frac{1}{4}$ سے $\frac{1}{2}$ رتی تک سنگھانے سے ناک کا راستہ صاف ہو جائے گا۔ آدھے سر درد میں بھی اس کے سنگھانے سے چھینکیں آ کر درد ہلکا ہو جاتا ہے لیکن زیادہ سفوف سنگھانے سے زیادہ چھینکیں آ کر ناک سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے ایسی صورت میں تلی کے تیل یا خالص گھی کی نسوار دیں۔

کائپھل کے آسان و آزمودہ مجربات

وجع المفاصل: کائپھل کی چھال کا سفوف 10 گرام کو 100 گرام تلوں کے تیل میں جوش دے کر مالش کرنے سے جوڑوں کے درد و رعشہ کو فائدہ پہنچتا ہے۔

کھانسی: ایک گرام سفوف کائپھل کو شہد میں ملا کر چٹائیں۔ گلے کی سوجن اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔

چوٹ و موچ: کائپھل، ہلدی، چھال انار، پھول پرینگو، ترپھلا، دھائے کے پھول، سب برابر برابر لے کر سفوف بنا لیں اور آملہ کے رس میں پیس کر چوٹ یا موچ والی جگہ پر لیپ کریں، آرام آ جائے گا۔ اسی علاج سے گہرے زخم بھی بھر جاتے ہیں۔

کائپھل ارشٹ: کائپھل کی نئی چھال $2\frac{1}{2}$ کلو لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پھر 26 کلو پانی میں پکائیں۔ $6\frac{1}{2}$ کلو پانی باقی رہنے پر چھان کر اس میں چینی 6 کلو، شہد 3 کلو، دھائے کے پھول 325 گرام، دارچینی، تیج پات، ناگ کیسر، چھوٹی الائچی اور لونگ کا سفوف 25-25 گرام ملا کر اور صاف چکنے گھڑے میں رکھ لیں، 21 دن محفوظ رکھیں۔ پھر چھان کر شیشیوں میں بھر لیں۔

خوراک: 10 گرام سے 20 گرام برابر پانی ملا کر کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد دیں۔ جس عورت کو اولاد کی خواہش ہو اُسے ایام سے فراغت کے بعد تین دن دونوں وقت استعمال کرانے کے بعد...... سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔ غذا میں صرف دودھ دلیا دیں۔ ریاحی امراض کی وجہ سے ہونے والا سر درد و پیشاب میں سفیدی آنے کے نقائص دور ہو جاتے ہیں۔ تیسرے دن آنے والے موسمی بخار میں بھی یہ علاج مفید ہے۔

کتیرا - گوند کتیرا

مختلف نام: مشہور نام کتیرا، کثیرا، گوند قناد۔ طب یونانی میں ترغا قساد۔ لاطینی میں سٹرکلیا یوری نس (Sterculia Urenus) اور انگریزی میں ٹرگ اکنتھ (Trag Acanth) کہتے ہیں۔

شناخت: گوند کتیرا ایک قسم کا گوند ہوتا ہے جو ایک قسم کے درخت میں شگاف دینے سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کے درخت زیادہ تر ترکستان، ایران، یونان اور عراق میں پائے جاتے ہیں۔ جب ان درختوں میں شگاف دیا جاتا ہے تو گوند نکل کر جم جاتا ہے۔ اس کا درخت کانٹے دار ہوتا ہے۔ سفید رنگ کا وزن میں ہلکا، ڈلی دار اور ذائقہ میں میٹھا ہوتا ہے۔ یہ آسانی سے سفوف بنایا جا سکتا ہے اور پانی میں آسانی سے پھول جاتا ہے۔ کیکر کے گوند کی طرح یہ بھی کئی امراض میں ادویات کی صورت میں کام آتا ہے۔ کتیرا کی خوبی یہ ہے کہ یہ پانی میں حل کرنے سے پھول جاتا ہے لیکن گوند کیکر کی طرح پانی میں حل نہیں ہوتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

ماڈرن تحقیقات: (1) گوند ٹریگا کنتھین (کتیرین) 33 فیصد، جو پانی میں بہت کم حل ہوتی ہے، (2) ارجین (گوند ببول سے ملتی جلتی)، (3) نشاستہ، کل تین جزو ہوتے ہیں۔

مقدار خوراک: ایک سے تین گرام تک۔

فوائد: یہ ٹھنڈا، دافع بلغم اور بہتے خون کو روکنے والا ہوتا ہے۔ طب یونانی کے مطابق یہ امراض چشم، کھانسی، پھیپھڑوں کے زخم میں بھی مفید ہے۔ بکری کے دودھ کے ساتھ ایک سے تین گرام کی مقدار میں استعمال کرایا جائے تو یہ ہر طرح کے خون بہنے کو روکنے میں مفید ہے۔ گوند کتیرا کو کھانسی، انتڑیوں کی خشکی و پیشاب کی نالی کے زخموں کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔ خون و صفرا کی تیزی کے لئے اس کا فالودہ بنا کر اور شربت ملا کر پلانا مفید ہے۔

جب ہونٹ یا ہاتھ، پاؤں پھٹ جائیں تو اسے مکھن یا بالائی میں ملا کر ہونٹوں اور ہاتھ پاؤں پر ملیں، جس سے پھٹے ہوئے ہونٹ اور ہاتھ پاؤں ٹھیک ہو جائیں گے۔ جلد پر لگانے سے جلد کے خشک و کھردرے پن کو دور کرتا ہے۔

گوند کتیرا کے آسان و آزمودہ مجربات

اسہال: جب پتلے دست بار بار آتے ہوں، یا خونی دستوں کی شکایت ہو تو گوند کتیرا کے سفوف کو دو سے تین گرام کی مقدار میں دہی کے ساتھ ملا کر مرض کے مطابق دن میں دو سے تین بار استعمال کرائیں تو یہ ہر طرح کے خونی دستوں کو بند کرنے میں بے حد مفید ہے۔

پیشاب کی جلن: گوند کتیرا دو گرام، چینی دو گرام، سفوف بنا کر لیں اور اوپر سے تازہ پانی پئیں۔ اس سے پیشاب کی جلن بند ہو جاتی ہے۔

ایام کی زیادتی: سفوف گوند کتیرا دو گرام دودھ بکری میں ملا کر روزانہ رات کو سوتے وقت دیں۔ اس سے زیادتی ایام کا عارضہ دور ہو جائے گا۔

Contents

گوند کتیرا کے مشہور یونانی مرکبات

شیاف ابیض: موسم گرما میں آنکھ سے پانی بہنے اور آنکھ کی سوجن میں مفید ہے۔
نشاستہ 3 گرام، سفیدہ کاشغری، گوند کتیرا، گوند کیکر ہر ایک 9 گرام۔ تمام دواؤں کو باریک پیس کر لعاب اسپغول میں ملا کر گولائی لئے شیاف تیار کریں۔ ضرورت کے وقت ایک گولی تازہ پانی میں گھس کر آنکھ میں لگائیں۔

شربت اعجاز: خشک کھانسی، سل ودق کے لئے مفید ہے۔ عناب 20 دانہ، لسوڑیاں 60 دانہ، گوند کتیرا، گوند کیکر ہر ایک دس دس گرام، بہی دانہ 18 گرام، بیج خطمی، بیج خبازی، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، پھول نیلوفر، پھول بنفشہ ہر ایک 24 گرام بانسہ کے پتے 500 گرام۔
گوند کتیرا و گوند کیکر کے علاوہ سب ادویات پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور چینی ایک کلو شامل کر کے شربت کے قوام پر لے آئیں۔ بعد میں گوندیں خوب پیس کر قوام میں شامل کر دیں۔ خوراک 25 گرام، عرق گاؤزبان یا پانی ملا کر صبح شام دیں۔

لعوق کھانسی: نزلہ، زکام اور کھانسی کے لئے مفید ہے، بلغم سے سینہ صاف کرتا ہے۔
لسوڑیاں 25 دانہ، عناب 10 دانہ، پوست خشخاش 12 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 6 گرام، بیج خطمی، بیج خیارین ہر ایک 2 گرام، بہی دانہ $1\frac{1}{2}$ گرام۔
سب کو ایک کلو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور چینی ادویات سے تین گنا، ملا کر قوام بنالیں۔ بعد میں جو چھلے ہوئے، گری بادام میٹھی، تخم خشخاش سفید بریاں ہر ایک چھ گرام، گوند کیکر، گوند کتیرا، ست ملیٹھی ہر ایک تین گرام، سفوف کر کے تھوڑا تھوڑا چمچہ سے ملائیں۔ خوراک 5 گرام سے 10 گرام تک۔ عرق گاؤزبان 100 گرام یا پانی میں ملا کر پلائیں۔

قرص طباشیر ملیّن: سل، دق اور تپ محرقہ میں نہایت مفید ہے۔ خشک کھانسی اور قبض کو دور کرتا ہے۔
طباشیر سفید بڑھیا 12 گرام، ترنجبین 9 گرام، مغز خیارین، مغز کدو شیریں، نشاستہ، گوند کتیرا، گوند کیکر، سفید خشخاش، ہر ایک چھ گرام۔
کوٹ کر لعاب اسپغول میں قرص بنائیں، چار گرام سے چھ گرام تک ہمراہ عرق گاؤزبان 100 گرام کھلائیں۔

لعوق معتدل: بلغم کو دور کرتا ہے، کھانسی اور نزلہ میں مفید ہے۔
گری بادام میٹھی چھلی ہوئی، گری بیج کدو میٹھے، گوند کیکر ہر ایک 5 گرام، گوند کتیرا، نشاستہ، ملیٹھی چھلی ہوئی ہر ایک 9 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر چینی سفید 35 گرام کے قوام میں شامل کر کے لعوق بنائیں۔ خوراک 5 گرام، عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کرائیں۔

لعوق نزلی: ملیٹھی (چھلی ہوئی) 9 گرام، بیج خطمی، بہی دانہ ہر ایک 10 گرام

سب ادویات کو رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح جوش دے کر مل چھان لیں، پھر اس میں 250 گرام چینی سفید ملا کر قوام بنائیں۔ بعد ازاں بہی دانہ، گوند کیکر ہر ایک 5 گرام، گوند کتیرا 71 گرام، خشخاش سفید وسیاہ ہر ایک 9 گرام کو باریک سفوف کر کے قوام میں شامل کریں۔ 5 گرام سے دس گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ نزلہ کے لئے بہت مفید ہے۔ نزلہ کی وجہ سے جو کھانسی ہو جاتی ہے اُسے یہ لعوق دور کر دیتا ہے۔

••••••••••••••••••••

کٹائی کلاں-بڑی کٹھری، کنڈیاری

مختلف نام: کٹیلا، برہٹا، کٹھ بینگن، بینگن کٹھری، بڑی کٹھری، بادنجان بری، بادنجان دشتی اور بادنجان صحرائی کہتے ہیں- یونانی میں کفیشون، کفیون-عربی میں حرق-یمنی میں عرضم-گجراتی میں اوبھی بھوانگنی-مارواڑی میں کنکالی اور مرہٹی میں اسے روالی کہتے ہیں۔ پنجابی میں کنڈیاری اور لاطینی میں سولینم انڈیکم (Solanum Indicum) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا ہندوستان و پڑوسی ممالک کے ہر ضلع میں پایا جاتا ہے۔ پنجاب اور دکھشن بھارت میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس کا پودا کھڑا اور چھوٹا ہوتا ہے، اس میں شاخیں بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ اس کے پتوں اور شاخوں میں کانٹے ہوتے ہیں۔ پھل آنولے کے برابر ہوتا ہے، جب تک کچا ہوتا ہے اس پر سیاہ اور سبز لکیریں ہوتی ہیں۔ پک کر یہ زیادہ زرد ہو جاتا ہے۔ اس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ اس کی صورت بینگن سے ملتی جلتی ہے۔ اس کے پتے سبز ہوتے ہیں۔ اس کا کیمیائی تجزیہ کٹائی خورد کی طرح ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک تیسرے درجہ میں۔

فوائد: بڑی کنڈیاری (کٹائی کلاں) کا پودا زکام اور بلغم کے امراض کو دور کرتا ہے۔ دمہ اور کمزوری (شادی سے پہلے وبعد) میں مفید ہے۔ اس پودے کے تمام اجزاء ہی دوا میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں میں اس کا استعمال مفید ہے۔

مقدار خوراک: بطور کٹائی خورد۔

کٹائی کلاں کے آزمودہ مجربات

امراض جگر: پودے کا جوشاندہ پچاس گرام سے سو گرام دن میں دو بار پلانا پرانے امراض جگر میں مفید ہے۔

دانتوں کا درد: پھلوں کی دھونی دینے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے۔ دانتوں کے کرم مرجاتے ہیں۔ بواسیر کے

Contents

مسوں پر دھونی دینے سے مسے مرجھا جاتے ہیں۔

نکسیر کا علاج: کنڈیاری کا ایسا پھل جو پورا پکا ہوا نہ ہو، لے کر چاقو سے شگاف لگا کر نکسیر والا مریض دبا دبا کر سونگھے تو دماغ کا تنقیہ ہو کر نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ تین روز متواتر ایسا کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

دمہ: پھل کو تراش کر پانی میں جوش دے کر گھی خالص میں بھون کر مصالحہ ڈال کر یا سبزی میں ڈال کر روٹی کھانے سے دمہ، کھانسی، پیٹ کے کیڑوں کو بہت مفید ہے۔

کمزوری: جڑ کی چھال مناسب مقدار میں دودھ میں جوش دے کر چھان لیں اور مناسب میٹھا ڈال کر پلا ئیں تو شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

ست کٹائی کلاں: بڑی کٹائی کے تمام اجزاء مٹی سے صاف کر کے ٹکڑے ٹکڑے کریں اور آٹھ گنا پانی میں بھگو دیں۔ آٹھ پہر کے بعد برتن کو آگ پر چڑھائیں۔ جب پانی $\frac{1}{4}$ حصہ باقی رہے تو صاف کر کے کڑاہی میں پکائیں، آگ نرم ہونی چاہئے۔ آخر میں اس کا گاڑھا رب بن جائے گا۔ چینی کے برتن میں رکھ دیں۔ خوراک $\frac{1}{2}$ گرام۔ کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔ مقوی معدہ اور کمزوری (شادی سے پہلے و بعد) میں مفید ہے۔

نمک کٹائی کلاں: بڑی کٹائی کے پودے اُکھیڑ کر خشک کریں اور جلا کر خاکستر کو پانی میں بھگو دیں۔ دو تین بار روز ہلا دیا کریں۔ تیسرے دن نتھار لے کر پکائیں۔ نمک بن جائے گا۔ یہ نمک کھانسی، دمہ اور امراض بلغمی میں مفید ہے۔ خوراک دو رتی۔ اگر یہ نمک بواسیر کے مسوں پر لگایا جائے تو بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

کٹائی کلاں سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ شنگرف: شنگرف 10 گرام کی ڈلی کو بڑی کٹائی کے پھل میں چیر کر رکھ دیں۔ پھر اس کو گل حکمت کر کے خشک کریں اور ایک کلو اُپلے جلا کر جب شعلہ برطرف ہو تو نغدہ کو اس میں رکھ دیں۔ جب اوپر کی مٹی لال ہو جائے تو فوراً نکال لیں اور توڑ کر شنگرف علیحدہ کر لیں۔ پھر دوسرے پھل میں بدستور تشویہ دیں۔ اس طرح دس پھلوں میں یکے بعد دیگرے تشویہ دینے سے شنگرف مومیا ہو جائے گا۔ ابھی گرم ہی ہو تو اس کی گولیاں بقدر دانہ مسور بنا لیں۔ شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔

خوراک: آدھی گولی ہمراہ بالائی دیں۔

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

کٹائی چھوٹی و بڑی

مختلف نام: اردو کٹیلی، کٹائی - پنجابی کنڈیاری - ہندی بھٹ کٹیا، کٹائی، بھوی انگنی - بنگالی کنٹکاری - عربی شوکتہ العقرب - مرہٹی بھوئی انگنی، کانٹے انگنی - گجراتی میٹھا انگنی - تامل کنڈن کٹیری - تیلگو ورکدو - سنسکرت نیلا کاما - لاطینی سولینم جیکوئنی (Solanum Gecuini)، سولینم ایکزنتھو کاریم (Solanum Xantho Carum) اور انگریزی میں وائلڈ ایگز پلانٹ (Wild Eggs Plant) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ چھوٹی اور بڑی۔ یہاں چھوٹی قسم کا بیان لکھا جاتا ہے۔ بڑی قسم کا بیان آگے درج ہے۔ پوری بوٹی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں ہر جگہ پیدا ہوتی ہے، چھوٹی قسم جس کا یہاں ذکر ہے، پودا زمین پر بچھا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کی شاخیں اور پتے کانٹوں سے بھرے ہوتے ہیں۔ اس کی ڈالیاں بکثرت ہوتی ہیں۔ پھل سپاری کے برابر ہوتا ہے اور جب تک کچا ہوتا ہے سفید چتلے رنگ کا ہوتا ہے۔ پک کر زرد پڑ جاتا ہے۔ اس میں بیج بھرے ہوتے ہیں۔ اس کا پھول عام طور پر بینگنی رنگ کا ہوتا ہے جس میں زعفران کی زرد رنگ کے ریشے ہوتے ہیں۔ بعض قسموں کے پھول سفید بھی ہوتے ہیں اور ان میں زرد ریشے ہوتے ہیں۔ بعض ایسی قسمیں بھی ہیں جن کے پھل اور پھول کے درمیان ریشے بھی سفید ہوتے ہیں اور تمام پتوں اور شاخوں پر سفید رواں سا ہوتا ہے۔ تمام پودا سفید کپڑے کی طرح ہوتا ہے، یہ قسم کمیاب ہے اور کیمیا گر اس سے سونا تک بنا لیتے ہیں۔

ماڈرن ریسرچ: اس کے پتوں میں تھوڑا سا الکلائیڈ ہوتا ہے اور ایک چرپرا نامیاتی تیزاب پایا جاتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے، بعض اسے تیسرے درجہ میں گرم و خشک جانتے ہیں۔

فوائد: اس بوٹی کے استعمال سے بلغمی کھانسی، دمہ، زکام اور سینے کے امراض دور ہوتے ہیں۔ قبض اور مثانے کی پتھری کو دور کرتی ہے۔ پیشاب جاری کرتی ہے۔ اگر کٹائی کا شیرہ نکال کر اس کے ساتھ چند روز روٹی کھائی جائے تو پرانے دمہ جس کو کسی دوا سے فائدہ نہ ہوتا ہو آرام آ جاتا ہے۔ اس کے جوشاندہ میں پپلی کا سفوف چھڑک کر پلانے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ اس کا لیپ بچھو کے کاٹنے پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔ اگر کٹائی کا پھل حقہ میں تمباکو کی طرح استعمال کریں تو اس سے دانتوں کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ اگر اس کے پھل کو تیل میں جلا کر چھان کر ایک دو بوند تیل نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں تو اس سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔

اس کا پھل جلا کر اس کی خاکستر ایک رتی سے دو رتی شہد ایک گرام میں ملا کر کھلائیں تو دمہ اور کھانسی دور ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اس کے پھل کا رس نکال کر سفید بالوں پر لگائیں تو وہ سیاہ ہو جاتے ہیں۔ بیج کٹائی جلا کر نمک سیاہ، پپلی برابر شامل کر کے لعوق لسوڑیاں کے ساتھ تھوڑا تھوڑا استعمال کرائیں۔ پرانی کھانسی کے لئے از حد مفید ہے۔

Contents

کنڈیاری خورد کے پتے کی چٹنی بنائیں (شاخ یا کانٹا نہ ہو)، اس کی ٹکیہ بنا کر کپڑے پر رکھ کر سوجن یا درد والی آنکھ پر باندھیں۔ دوتین گھنٹے میں آرام آجائے گا۔ ٹکیہ گرم نہ کی جائے۔

مقدار خوراک: پتوں کا رس 3 گرام سے 6 گرام، جڑ کا سفوف ایک گرام سے دوگرام، پھل یا پھول کا سفوف ایک سے تین گرام اور جوشاندہ ½1 گرام سے 4 گرام تک۔

کٹائی سے تیار ہونے والے آزمودہ نسخہ جات

کٹائی کا نمک: کٹائی کے سالم پودے کو سایہ میں خشک کر کے اس کو آگ سے جلا لیں اور خاکستر کو پانی سے تر کر کے رکھ دیں۔ دن میں دوتین بار ہلا دیا کریں۔ تیسرے دن پانی نتھار کر آگ پر پکا کر نمک بنالیں، یہ کھانسی اور دمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

خوراک ایک رتی سے دو رتی تک استعمال کرا سکتے ہیں۔

کٹائی کا رس: زمین میں ایک گڑھا کھودیں۔ اس گڑھے کی تہہ میں چھوٹا گڑھا کھودیں۔ چھوٹے گڑھے میں چینی کا پیالہ رکھ دیں اور اس پر ایک بڑی ہانڈی جس کے پیندے میں چند سوراخ ہوں، رکھیں۔ ہانڈی کو کٹائی کے پودوں سے بھر دیں اور اوپر سرپوش رکھ کر گل حکمت کریں۔ پھر ہانڈی کے گرد اور اس کے اوپر اپلے چن کر اس میں آگ لگا دیں۔ کٹائی کا رس پیالے میں جمع ہوگا۔ اسے بوتل میں رکھ لیں۔ ایک دو قطرے پان کے پتے میں رکھ کر کھائیں، تپ لرزہ اور رعشہ و دمہ کے لئے مفید ہے۔

کٹائی کا ست: کٹائی کے سالم پودے لے کر مٹی سے صاف کر کے آٹھ گنا پانی میں جوش دیں۔ جب پانی دو چندرہ جائے تو اتار کر رکھ دیں تاکہ میل تہہ نشین ہو جائے۔ پھر اس کا نتھار لے کر پکائیں، جب گاڑھا سا ست بن جائے تو اسے چینی کے برتن میں رکھ دیں۔

خوراک ایک گرام کیپسولز میں ڈال کر دیں۔ پیٹ کے کیڑوں، کھانسی، دمہ اور پیٹ کی گیس کے لئے ازحد مفید ہے۔

کٹائی کا تیل: کٹائی کے پکے پھل لے کر چیر کر دو حصے کر دیں۔ ان ٹکڑوں کو کھلے منہ کی ایک بوتل میں ڈال کر تلی کا تیل اس قدر ڈالیں کہ یہ ٹکڑے ڈوب جائیں۔ بوتل کا منہ بند کر کے اسے چالیس روز دھوپ میں رکھیں۔ اس کے بعد تیل صاف کرلیں۔ جوڑوں کے درد، اعضاء کی کمزوری کیلئے اس تیل کی نیم گرم مالش کرنا فائدہ دیتا ہے۔

چھوٹی کٹائی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: کٹائی کے سالم پودے کو کوٹ کر اس کا خالص پانی لے کر بوتلوں میں بھر دیں۔ جب میل نیچے بیٹھ جائے تو اس کو صاف کرلیں۔ پھر برادہ چاندی جس قدر چاہیں اس پانی سے چار پہر کھرل کر کے ٹکیاں بنالیں اور چالیس کلو

اپلوں کی آگ دیں۔ پھر نکال کر بدستور کٹائی کے رس میں کھرل کر کے آگ دیں۔ چند بار آگ دینے سے چاندی کا بڑھیا کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک آدھی رتی بالائی میں دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

کشتہ سنکھیا: کٹائی کے پودے کو جلا کر دو کلو خاکستر حاصل کریں ایک کلو خاکستر کسی مٹی کے برتن میں دبا کر رکھیں اور اس پر سم الفار 10 گرام کی ڈلی رکھ دیں۔ اس پر خاکستر کی دوسری تہہ جما کر رکھیں۔ برتن کو چولہے پر رکھ کر نیچے نرم آگ جلائیں۔ جب خاکستر اوپر تک گرم ہو جائے تو سم الفار کے مقام پر سلائی داخل کر کے امتحان کریں۔ جب سم الفار (سنکھیا) نرم ہو کر سلائی اس سے پار ہو جائے تو آگ سرد کر دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔ سنکھیا کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ کھانسی اور دمہ کے لئے ازحد مفید ہے۔ ہاضم ہے۔

خوراک: آدھا چاول ہمراہ مکھن دیں۔

کٹکی

ہر چیز میں ہیں فائدے موجود اس قدر
جس کے بیان کرنے سے عاجز ہے ہر بشر

ہماری صحبت امروزہ میں ضخیم طبی کتابوں میں ہمیں بے شمار امراض کے مسیحائی نسخے ملتے ہیں جو کہ ہمارے بزرگ اطباء، ہمارے اسلاف حکمائے حاذقین کی کمال خداداد حذاقت کی نشانیاں اظہر من الشمس ہیں لیکن کئی نسخے لمبے چوڑے مرکب ہوتے ہیں اور مختلف امراض کو چھوڑیئے صرف ملیریا بخار کو لے لیجئے جو کہ تمام ممالک کے باشندگان کو آفت ناگہانی کی طرح اپنے دامن میں لپیٹے ہوئے ہر سال ہزار ہا مختلف ممالک کے باشندے اس کی نذر ہو جاتے ہیں۔ ہمارے اطباء قدیم وجدید نے مختلف اقسام کی ادویات تیار فرمائی ہیں۔ مثلاً ہمارے یونانی اطباء حاذقین نے چرائتہ افسنتین، گلو، کرنجوہ وغیرہ اور وید صاحبان کشتہ ہڑتال گئودنتی، ابرک، سنکھ وغیرہ کے کشتہ جات اور اجامیہ ملیریا بخار کا تریاق خیال کرتے ہیں اور لکھنؤ، لاہور، دلی اور کراچی وغیرہ کے دواخانوں کے منتظمین اطباء نے اپنے اختراعی وتجارتی دواؤں کو مثلاً حب اجامیہ، قرص اجامیہ اور زرمہ نجات، قرص شفا وغیرہ کو ملیریا کا بہترین تریاق خیال کیا اور بے شمار دولت کما رہے ہیں اور ہمارے ڈاکٹر امریکہ، برطانیہ، فرانس، جرمنی، روس، اٹلی وغیرہ بڑے بڑے نامور ڈاکٹر جو اہل یورپ کے مسیحا مانے جاتے ہیں، مختلف قسم کی دوائیں مثلاً نواکوئین، کوماکوئن، کلوروکوئین وغیرہ ایجاد کر کے ملیریا بخار کو شکست فاش دینے کے لئے کافی حربے سمجھتے ہیں لیکن باوجود اتنے حربہ جات ایجاد کرنے کے بھی حضرت انسان ملیریا بخار کے شدید شکنجہ میں گرفتار ہو جاتا ہے لیکن شکنجہ تو شکنجہ ہر سال سخت دست تطاول دراز کرتا ہے۔ جس کے پنجہ میں ہر سال بچہ، بوڑھا، جوان، مرد، عورت سب اس کے شکنجہ میں

Contents

گرفتار ہو کر جکڑا جاتا ہے۔ ستم ظریفی تو دیکھئے کہ ان کا نام نامی مختلف حکماء و سائنسدانوں کے حربہ جات ایجاد شدہ کے بعد بھی ملیریا بخار کی تلافی مافات نہ کر سکے اور یہ ظالم ہر سال ہر ملک میں کئی جانیں اپنے شکنجہ میں دبا کر ہمیشہ کے لئے میٹھی نیند سلا دیتا ہے اور بڑے بڑے سائنسدانوں نے ایسی ایسی دوائیں ایجاد کی ہیں کہ حیران رہ جاتے ہیں لیکن ایک معمولی سی جڑی بوٹی کنگی کو لے لیجئے جو کہ ہمارے ملک کے بازاروں میں پنساریوں اور جڑی بوٹی فروخت کرنے والے ہر دوا فروش سے بہت سستی مل جاتی ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو عام دستیاب ہو سکتی ہے جس کی ہر خواص الادویہ کی چھوٹی و بڑی کتابوں اور طبی لغاتوں میں اس کی تاثیر اور وضاحت بیان کی گئی ہیں باوجود باقی تعریف ہر طب کی مخزن الادویہ میں لکھی ہوئی ہے۔ حکیم مطلق نے اس کی کرشاتی تاثیر مانع بخار رکھی ہے لیکن ہمارے اطباء کرام اس کو حقیر چیز جان کر نظر انداز فرما دیتے ہیں اور لمبی چوڑی دیسی و انگریزی گراں قیمت ایجادات کو استعمال کراتے ہیں اور فخر سمجھتے ہیں جو کہ ایک غریب آدمی کے لئے مشکل کا سامنا ہوتا ہے اور فرماتے ہیں کہ نہیں صاحب یہ علاوہ دیگر فوائد کے کنگی جیسی معمولی چیز مگر کمال و اثر فوائد کی حامل ملیریا بخار کے لئے مسیحائی اثر رکھتی ہے۔ مچھر ہر سال حضرت انسان کے جسم کے اندر دوران خون میں اپنی خداداد انجکشن سرنج کے ذریعے کافی زہریلے جراثیم انجیکٹ کر کے چھوڑ جاتا ہے جو کہ ملیریا کا ایک سبب بنتا ہے۔ یہ کنگی جیسی حقیر چیز ہر حربہ جات ملیریا کے تباہ کرنے کے لئے ایک بہترین حربہ ہے اور شدید قسم کا برق رفتار دو دھارا حربہ ہے جو کہ ملیریا جراثیم کو تین چار روز کے اندر تباہ کر دیتا ہے اور ایک ہفتہ کے اندر ستم رسیدہ حضرتِ انسان ملیریا بخار کے ظالم پنجہ سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ کاش! ہمارے اطباء اپنی اس ملکی پیدا شدہ نباتات پر مکمل غور کر کے اس کو استعمال کرائیں اور اس کے اثر کا اندازہ لگائیں تو ان کو معلوم ہو کہ لمبی چوڑی ادویہ اس کے مقابلے میں ہیچ ہیں۔ اس کی ترکیب استعمال مندرجہ ذیل ہے:

اسے کھرل کر کے چھان لیں اور برابر چینی سفید باریک شدہ ملا کر مقدار خوراک ڈیڑھ گرام مزاجی کیفیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمراہ آب تازہ یا ہمراہ عرق مناسب یا شربت مناسب بعد مسہل استعمال کریں۔ جب کہ جسم ملیریائی اثرات سے پاک اور صاف ہو جائے تو ان شاء اللہ تین روز کے اندر اندر مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔ مگر ملیریا کے ظالم حملہ سے بچنے کے لئے انسان ہر سال مسہل اور با پرہیز کنگی کو ڈیڑھ گرام ہمراہ آب تازہ حفظ ماتقدم کے لحاظ سے ملیریا کے دنوں میں لگاتار دو ہفتہ تک استعمال کرتا رہے تو ان شاء اللہ یقینی مرض ملیریا کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے۔ بچوں اور عورتوں کے لئے بلحاظ عمر مقدار خوراک کم کی جا سکتی ہے۔

حکمائے حاذقین اپنے مریض کو خوراک عمر کے لحاظ سے دیں۔ ان شاء اللہ بحکم تعالیٰ ملیریا کے جراثیم قطعاً دوران خون سے تلف ہو جاتے ہیں اور خون جراثیم سے صاف ہو کر انسان ملیریا کے حملہ سے یقینی محفوظ رہ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ چند مسیحائی اثرات مندرجہ ذیل ہیں:

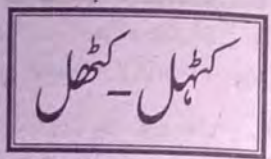
مصفیٔ خون بالخاصہ حد درجہ ہے۔ بعد مسہل لگاتار دو یا تین ہفتہ تک استعمال کرنے سے ہر قسم کے دنبل اور کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں، دیگر ناشفایاب ہونے والے زخم جلد خشک ہو جاتے ہیں اور ہر قسم کے خونی امراض میں یقیناً فائدہ ہوتا ہے، طویل استعمال میں اس کی مقدار کچھ کم کر کے استعمال کریں اور حسب توفیق گھی اور دودھ جس قدر میسر آ سکے، حسب طاقت استعمال میں لائیں۔ کیونکہ اس جڑی بوٹی کا طبعاً مزاج خشکی کی طرف مائل ہوتا ہے۔

ملیریا بخار میں بھی حسب گنجائش بوقت شب دودھ شیریں ضرور دینا چاہئے اور غذا قدرے مرغن دیں تاکہ خشکی وغیرہ نہ

ہونے پائے۔ باقی ہر قسم کی انگریزی اور دیسی ادویات میں یہ دوا صفات سے بالاتر اور بلاضرر چیز ہے جس کی خطۂ ارض میں مثال نہیں ملتی۔

طبیب کا کام ہے دوا دینا
شافی کا کام ہے شفا دینا

(حکیم خاشع حکیم حاذق رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنرز، غازی گھاٹ)

کٹہل - کٹھل

مختلف نام: ہندی کٹہل، کٹھل - سنسکرت پنس - مرہٹی اور گجراتی پھنس - بنگالی کانٹا، لگاچہ - لاطینی آرٹو کارپس انٹیگری فولیا (Artocarpus Integrifolia) اور انگریزی میں انڈین جیک ٹری (Indian Jack Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: کٹہل کا درخت 45 سے 50 فٹ اونچا ہوتا ہے اور سدا بہار ہوتا ہے۔ اس کی چھال کو چھیدنے سے دودھ نکلتا ہے۔ پتے لسوڑے کے پتے جیسے 4-5 انگل لمبے اور گول ہوتے ہیں۔ ٹہنیاں موٹی پھلوں کے بوجھ سے جھکی رہتی ہیں۔ پھول پرکشش ہوتے ہیں۔ پھل ماگھ اور پھاگن میں لگتا ہے جو جیٹھ اور اساڑھ میں بہت بڑے بڑے ایک سے بیس بائیس کلو تک کے ہو جاتے ہیں۔ پھلوں کے اوپر کا چھلکا بہت موٹا ہوتا ہے۔ جڑ کے قریب سے نکلا ہوا پھل میٹھا اور طاقت دینے والا ہوتا ہے۔ کٹہل کے زیادہ کھانے سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔ اس لئے بقدر ہضم ہی استعمال کرنا چاہئے۔ یوپی، بہار اور بنگال میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ رنگ باہر سے سبز اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم، پہلے درجہ میں خشک۔

فوائد: کچے پھل کو بطور سبزی کھاتے ہیں۔ پکے پھل کو بطور میوہ کے استعمال کرتے ہیں۔ ویرج پیدا کرتا ہے۔ اس کا مربہ اور حلوہ بنا کر بھی کھاتے ہیں۔ دیر ہضم ہے اس لئے خالی پیٹ کبھی کٹہل استعمال نہیں کرنا چاہئے اور نہ ہی پیٹ کی گیس و جگر کے مریضوں کو استعمال کرانا چاہئے۔ بیج بھون کر کھانے سے اخروٹ جیسا فائدہ دیتا ہے۔ درخت اور پھل کا دودھ سوجن دور کرتا ہے۔ اسے لیپ کی صورت میں سوجن و پھوڑے پر لگانا چاہئے۔ اس کے نرم پتے بھی پھوڑوں کو خشک کرتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں کاربوہائیڈریٹس 19 فیصد، پروٹین 1.9 فیصد کے علاوہ کیلشیم، آئرن، فاسفورس، وٹامن اے اور وٹامن سی بھی پائے گئے ہیں۔ اس کی حراری طاقت 84 کیلوری فی 100 گرام ہے۔ اس کے بیجوں میں کاربوہائیڈریٹس 38.4 فیصد، پروٹین 6.6 فیصد موجود ہوتی ہے اور ان میں کیلشیم، فاسفورس اور آئرن کی مقدار بھی نسبتاً زیادہ

پائی جاتی ہے۔ ان کی حراری طاقت 184 کیلوریز فی 100 گرام بتائی جاتی ہے۔

کُوٹھ (قُسط)

مختلف نام: ہندی کوٹھ، کوٹ، کُٹ - سنسکرت کشٹھ - فارسی قُسط تلخ - بنگالی کُڑ - گجراتی کُٹھ - عربی قسط، بحری - تامل کوشٹم - انگریزی کوسٹس روٹ (Costus Root) اور لاطینی میں ساسریا لپا (Saussurealappa) کہتے ہیں۔

شناخت: کوٹھ ہندوستان کی بہت پرانی بوٹی ہے اور یہاں سے ہی دنیا کے اور ممالک کو علم ہوا ہے اور باہر بھی اس کی مقبولیت ہے۔ اس کی جڑ خوشبودار ہوتی ہے، پھول پانچ کھونٹی والے اور اگست ستمبر میں لگتے ہیں۔ عام طور پر اس کی جڑ ہی کام میں لائی جاتی ہے۔ اتری ہمالیہ میں خاص طور پر اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔ عام طور پر 2800 میٹر کی اونچائی سے لے کر 3400 میٹر کی اونچائی پر پائی جاتی ہے۔ کشمیر، ہماچل پردیش، چمبہ، گڑھوال، اُترکاشی میں اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔ پتے نیچے کی طرف لمبے اور چوڑے، چھتری کی طرح درمیان میں کٹے ہوئے چھوٹے بڑے ہوتے ہیں۔ تنا سیدھا سادہ چھوٹی انگلی کے برابر موٹا چھ سات فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پھول گیندے کے پھولوں کی طرح ہوتا ہے۔

کُوٹھ کی پہچان: کوٹھ کے ٹکڑے ٹیڑھے میڑھے ایک سے چھ انچ لمبے آدھ سے ڈیڑھ انچ موٹے ہوتے ہیں۔ بہت پرانے ٹکڑے درمیان سے کھوکھلے بھی ہوتے ہیں۔ توڑنے پر مشکل سے ٹوٹتے ہیں۔ اس میں میٹھی دل پسند خوشبو ہوتی ہے۔ اس کا ساک پھول پک جانے پر کر لیتے ہیں۔ سب سے اچھے کوٹھ کی پہچان یہ ہے کہ اُسے توڑنے پر نیچے اس کے کن الگ ہو کر نہیں گرتے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ سوم۔

خوراک: دو گرام سے تین گرام تک۔

فوائد: مشہور آیوروید گرنتھ بھاؤ پرکاش کے مطابق کوٹھ رس چرپرا کڑوا ہوتا ہے۔ کھانسی، نزلہ و ریاحی امراض میں مفید ہے اور دمہ کا کامیاب علاج ہے۔ یہ جلدی امراض میں بھی مفید ہیں اس کا استعمال پھیپھڑوں کے امراض دمہ، کھانسی، چرم روگ (جلدی امراض)، ہیضہ میں بھی کرایا جاتا ہے۔ دنوں کی تنگی و تلی کے بڑھ جانے میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

قسمیں: قُسط شیریں بھی ہوتی ہے۔ اس کو قسط بحری یا قسط عربی بھی کہتے ہیں۔ دوسری قسم تلخ ہوتی ہے۔ قسط تلخ عام طور پر بیرونی استعمال کی جاتی ہے۔ کرنل آر این چوپڑہ کے مطابق کوٹھ کی "جڑ" ہی صرف علاج کے کام میں لی جا سکتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک اُڑنے والا 15 فیصد ایک کھار 0.05 گلوکوسائیڈ، بیٹلین، ایک نہ اُڑنے والا تیل، پوٹاشیم، نائیٹریٹ، تھوڑا سا گلوکوز اور اس کی راکھ میں میگنیز پایا جاتا ہے۔

کُوٹھ (قُسط) کے آسان طبی مجربات

دمہ، ایستھما (Asthma): تمک شواس (دمہ) کے لئے یہ دوائی بہت ہی مفید ثابت ہوئی ہے۔ اس کی جڑ کا سفوف 2 گرام کی مقدار میں دن میں تین سے چار بار دیا جاتا ہے۔ رات کو سوتے وقت جب بھی دمہ کے دورہ کا خطرہ ہو تو اس کی ایک خوراک دینے سے دورہ نہیں آتا اور نہ اس سے ایڈرینالین (Aderanaline) کے ٹیکے و دوے کے سگریٹ وغیرہ کی طرح بے خوابی وغیرہ کے عوارضات پیدا ہوتے ہیں۔ اس دوا کو دس پندرہ دن دے کر پھر کچھ دن روک کر دیکھنا چاہئے کہ پھر دورہ تو نہیں ہوتا۔ اگر پھر دورہ ہو تو پھر اسے دینا چاہئے۔ اس سے کوئی بھی بُرا اثر پیدا نہیں ہوتا۔

بہرہ پن: قُسط تلخ (کوٹھ)، افسنتین رومی، ہلدی، لہسن مقشر ہر ایک دس گرام، مغز بادام 20 گرام، اجوائن، سونٹھ، بورا ارمنی، ہینگ، تمہ کا گودا، عقرقرحا ہر ایک 5 گرام، پیاز سفید 2 عدد۔

سب دواؤں کو نیم کوب کر کے رات کو کریلا کے پانی و مولی کے پانی 50-50 گرام میں تر کر کے صبح 150 گرام تلوں کا تیل ملا کر جوش دیں۔ جب دوائیں جل جائیں تو چھان کر محفوظ رکھیں۔ دو تین قطرے نیم گرم پانی میں ڈالیں، کان کے کیڑوں کو مارتا ہے، سخت سوزش دور کر کے کان کے درد کو دور کرنے کے علاوہ بہرہ پن کے لئے مفید ہے۔

جوارش جالینوس: یہ جوارش بہت فائدہ رکھتی ہے، جگر کو طاقت دیتی ہے، ریاح کو خارج کر کے منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو روکتی ہے۔ عرصہ تک استعمال کی جائے تو بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتی ہے۔

قسط شیریں (کوٹھ میٹھی)، سنبل الطیب، الائچی خورد، دارچینی، تج، جڑ پان، لونگ، ناگرموتھا، سونٹھ، مرچ کالی، پپلی، عود بلسان، اسارون، حب الآس، چرائتہ میٹھا، کیسر اصلی ہر ایک بارہ، بارہ گرام، مصطگی رومی 30 گرام، چینی سفید 125 گرام، شہد خالص 250 گرام۔

چینی اور شہد کا قوام بنا کر دواؤں کو کوٹ چھان کر ملا لیں۔

5 گرام سے 10 گرام تک غذا سے پہلے یا بعد دونوں وقت ہمراہ عرق سونف یا تازہ پانی دیں۔

مصطگی رومی کو علیحدہ پیس کر دوسری سفوف کی ہوئی دواؤں میں ملایا جائے۔ قوام کو انگیٹھی سے اتار کر ہی کیسر کو عرق گلاب میں اچھی طرح کھرل کر کے ملائیں۔ پھر خشک دوائیں تھوڑی تھوڑی ڈال کر معجون تیار کر لیں۔ جب تک سرد نہ ہو تب تک چمچہ سے ہلاتے رہیں۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

ضماد خنازیر: خنازیر کی گلٹیوں کو تحلیل کرنے کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔

مرکی، صبر زرد، اجوائن دیسی، ایرسا، السی ہر ایک دو گرام، زراوند، مدحرج، کالی مرچ، پپلا مول، چرائتہ شیریں، اُشق، گوگل، ہینگ، قسط تلخ (کوٹھ)، فرفیون، بروزہ، رائنج ہر ایک ایک گرام، میتھی ½ گرام۔

Contents

سب کو کوٹ چھان کر ہری مکو کے پانی میں ذرا گرم کر کے گلٹیوں پر صبح اور شام لیپ کریں۔

••••••••••••••••••••

کچلہ

مختلف نام: آیورویدک نام وش مشٹی، کار سکر- ہندی نام کاگ پھل، کاگ ہندی- پنجابی نام کچلہ، کچلا- بنگالی نام کچلے- گجراتی نام جھر کو چیلاں، مرہٹی نام کالر سکا، کاجکا، کچلہ- کرناٹکی نام کانجی دار- یونانی اذراقی، جوز القی- عربی نام حب الغراب، قاتل الکلب- فارسی نام فاسوس ماہی- لاطینی نام سٹرکناس نکس وامیکا Strychnas Nux Vomica اور انگریزی میں ڈاگ پوائزن (Dog Poison) کہتے ہیں۔

ماہیت و کیفیت: کچلہ کا زہر عالم طب میں ایک مشہور و معروف زہر ہے۔ اس کی شہرت صرف اطباء تک ہی محدود نہیں بلکہ عام لوگ بھی اس کے نام سے واقف ہیں۔ یہ زہر ہندوستان کی میونسپل کمیٹیاں کتوں کو مارنے کے لئے استعمال کرتی ہیں، اس لئے اس زہر کو قاتل الکلب کہتے ہیں۔ دور حاضر میں یہ زہر آیورویدک طریق علاج میں عام مستعمل ہے۔ زمانہ سلف کے حکماء اس کی ماہیت و کیفیت سے قطعاً نا آشنا تھے۔ مہرشی چرک اور سشرت کی تصانیف میں اس زہر کا کوئی ذکر نہیں ملتا۔ البتہ بعد کی تصنیف کردہ کتب میں اس دوا کا استعمال پڑھنے کو ملتا ہے۔ چنانچہ آج کل وید، حکماء میں کچلے کے استعمال کا عام رواج پایا جاتا ہے۔ آیورویدک فنکاران نے کچلہ کو کم زہریلی دوا تصور کیا ہے مگر ہم اس خیال سے متفق نہیں ہیں۔ اسے کم زہریلی دوا تسلیم کرنا دانشمندی نہیں ہے۔ یونانی اطباء زمانہ قدیم میں اس سے ناواقف تھے۔ رفتہ رفتہ کچلہ کی ماہیت ان اطباء پر آشکار ہوئی، مگر انہوں نے اس کی ماہیت کو تذبذب میں ڈال دیا۔ اطباء کا کہنا ہے کہ کچلہ ایک درخت کا بیج ہے اور بعض اسے درخت کی جڑ تصور کرتے ہیں لیکن حقیقت میں کچلہ ایک درخت کا زہریلا ثمر (پھل) ہے۔ یہ درخت آملہ سے مشابہت لئے ہوتا ہے۔ کچلہ کے درخت کے پتے سیب کے درخت کے پتوں کی طرح چوڑے ہوتے ہیں۔ پتوں کے کنارے سرخ اور بے بو ہوتے ہیں۔ کچلہ کے درخت کو آم کے درخت سے بھی مشابہت دی جاتی ہے مگر اس میں نمایاں فرق ہے۔ آم کے پتوں کا سرا نوک دار ہوتا ہے۔ مگر کچلہ کے پتوں میں گولائی سی ہوتی ہے۔ یوں سمجھ لیجئے کہ کچلہ کا درخت عشق پیچہ کی مانند ہوتا ہے۔ کچلہ کا پھل نارنگی نما ہوتا ہے۔ موسم گرما میں اس درخت کو پھل لگتا ہے۔ یہ پھل گول بشکل بیضۂ مرغ کے ہوتا ہے اور اس کا چھلکا نہایت سخت ہوتا ہے مگر یہ چھلکا پانی میں نرم ہو جاتا ہے اور چھلکا اتار دینے کے بعد کچلے کا مغز بذریعہ سوہان (لوہے کی ریتی) باریک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ کا بیج ٹکیوں کی طرح یا کوٹ کے بٹن کی طرح ہوتا ہے۔ جس کا قطر ایک انچ تک ہوتا ہے اور موٹائی نصف انچ تک ہوتی ہے۔ بیج کی بالائی سطح پر ناف کی طرح ایک حلقہ سا ہوتا ہے جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہاں سے ڈنڈی ٹوٹ گئی ہے لیکن حقیقت میں اس کی ڈنڈی نہیں ہوتی۔ یہ ناف نما حلقہ قدرت نے یہاں سے شگوفہ نکلنے کا مقام بنایا ہے۔ تخم کی باہری رنگت خاکستری سی ہوتی ہے لیکن اس پر باریک ریشمی سا روئی کی طرح

غلاف ہوتا ہے۔ اس لئے یہ بیج سفید اور چمک دار معلوم ہوتا ہے۔ کچلہ کا چھلکا سینگ کی طرح سخت، مگر پانی یا دودھ میں بھگونے سے نرم ہو جاتا ہے۔ چھلکا اتر جانے پر اندر کا مغز دو تہوں سے جڑا ہوا ہوتا ہے۔ اس لئے اسے الگ کر دینا چاہئے۔ کچلہ میں بو نہیں ہوتی مگر ذائقہ نہایت تلخ ہوتا ہے۔ اس کی تلخی ایک خاص قسم کی ہوتی ہے۔

مقام پیدائش: کچلہ ہندوستان کے گرم علاقوں میں سطح سمندر سے تقریباً چار ہزار فٹ کی بلندیوں پر عام ملتا ہے۔ برما میں اس کی ایک خاص قسم پیدا ہوتی ہے۔ جسے انگریزی میں سٹر کسنس بلنڈہ کہتے ہیں۔ ان مقامات کے علاوہ کچلہ کی پیداوار اڑیسہ، بہار، مدراس، کوچین، ٹراونکور، مالابار، لنکا اور برما کے جنگلات میں اپنے آپ پیدا ہوتا ہے۔

مزاج: اس کا مزاج گرم مانا گیا ہے۔

مقدار: اس کی مقدار خوراک آدھی رتی سے ایک رتی بشکل سفوف، قرص یا گولی استعمال ہوتی ہے۔

فوائد: طبی نظریہ سے کچلہ ایک نہایت کار آمد زہر ہے۔ یہ دافع اوجاع مفاصل ریحی، فساد خون، مقوی ہضم، کمزوری کو رفع کرنے والا، جاذب رطوبت دماغی، اور بدنی ہے۔ اکثر اوقات یہ تشنجی امراض میں استعمال ہوتا ہے، کھٹے ڈکار آنا، کلیجہ جلنا، درد شکم، بار بار پاخانہ کی حاجت ہونا، پیٹ میں تشنج وغیرہ میں نہایت مفید ہے۔ خصوصاً ایسے امراض میں جو کثرت شراب نوشی، گوشت خوری یا گرم مصالحہ کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے شراب، بھنگ، افیم وغیرہ کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔ اس کو لمبے عرصے تک استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

کچلہ کی زہریلی تاثیر: کچلہ خام حالت میں یا زہریلی مقدار میں کھانے سے ایک گھنٹہ بعد اس کے زہر کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔ طبیعت میں ایک ناقابل برداشت پریشانی پیدا ہو جاتی ہے۔ اعضاء ٹوٹنے لگتے ہیں۔ کچھ وقت کے بعد پیٹھ، بازوؤں اور ٹانگوں میں درد کی ٹیسیں محسوس ہونے لگتی ہیں۔ اعصاب اور عضلات میں تشنج ہونے لگتا ہے۔ مریض ہاتھ پاؤں مارنے لگتا ہے، نبض تیز چلتی ہے اور جسم کی حرارت غریزی بڑھ جاتی ہے۔ کچھ دیر تک تشنج کا دورہ ہو چکنے کے بعد عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ چہرہ نیلگوں اور آنکھیں ابھر آتی ہیں اور نگاہ میں ٹکٹکی بندھ جاتی ہے۔ چہرہ میں تناؤ کے باعث منہ کے دانت دکھائی دینے لگ جاتے ہیں۔ خوف و دہشت بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات تو تشنج سے مریض کا جسم کمان کی طرح خم دار ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جسم ٹیڑھا ہو کر سر ایڑیوں سے جا ملتا ہے۔ آخر کار مریض تڑپ تڑپ کر فرشتہ اجل کی آمد کو لبیک کہتا ہے۔

کچلہ کے زہر کا علاج: کچلہ کھائے ہوئے مریض کے فوری علاج میں اطباء کا فرض ہے کہ مریض کو جہاں تک ممکن ہو سکے، قے آور ادویات دے کر قے کرا دیں تا کہ معدہ خالی ہو جائے یا معدہ کو دھونے والے آلہ سے معدہ کو دھوئیں اور اس کے بعد مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک نسخہ کا استعمال کرائیں۔

1. تازہ دوہا ہوا دودھ پلائیں۔
2. شوربائے چرب پلانا بھی مفید ہے۔

Contents

3- معابات ہمراہ روغن بادام نہایت مفید ہے۔

4- دودھ اور گھی کا استعمال کثرت سے کرائیں۔

کُچلہ کا اثر مختلف حصص پر:

یہ ایک طبی اصول ہے کہ زہریلی اشیاء اگر قلیل مقدار میں نفع بخش ثابت ہوں تو اس کی زیادہ مقدار نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ یہی حال کچلے کا ہے۔ اگر نہایت قلیل مقدار میں اسے استعمال کیا جائے تو اس سے تکالیف کا ازالہ ہوتا ہے۔ کچلہ کے استعمال کا اثر مختلف حصص پر مختلف ہوتا ہے۔

1- معدہ و امعاء پر کچلہ کا اثر: جب معدہ نہایت کمزور ہو اور قوت ہاضمہ انتہائی زوال پذیر ہو تو ایسی حالت میں کچلہ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ معدہ میں اگر ترشی پیدا ہو جانے کی وجہ سے کلیجہ جلتا ہو، نفخ شکم ہو تو کچلہ کا استعمال ایسی حالت میں قبل از غذا نہایت سودمند ہے۔ امعاء کی حرکت کو تیز کرتا ہے۔ اس لئے قبض کشا بھی ہے کسی جلاب آور دوا میں کچلہ شامل کر کے اگر مریض کو دیا جائے تو یہ قبض کشائی میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ نہایت مقوی اعصاب و عضلات ہے۔

2- دل و دوران خون پر اثر: انتہائی ضعف قلب میں کچلہ نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ہیضہ میں جب مریض کے ہاتھ پاؤں سرد ہو جائیں تو کچلہ کے استعمال سے حرارت غریزی بحال ہو کر مریض کو قوت ملتی ہے اور کمزوری رفع ہوتی ہے۔

3- تنفس و پھیپھڑے کے امراض: کچلہ پھیپھڑوں کو طاقت بخشنے والی ایک نہایت کارآمد رسائن ہے۔ اخراج بلغم میں مدد دیتا ہے، اس لئے یہ اسہال کہنہ، مزمن ذات الریہ، نفخ الریہ میں کچلہ دیگر ادویہ کا بدرقہ ہے، تنفس کی کمزوری کو رفع کرنے اور مرض سل میں رات کو پسینہ آنے کو روکنے والی ایک نہایت مفید دوا ہے۔

4- نظام عصبی پر اثر: امراض فالج و استرخا میں کچلہ نہایت فائدہ بخشتا ہے۔ بشرطیکہ ابتدائی حالت میں دیا جائے، نیز عضلات میں سختی باقی ہو۔ جب دماغ ماؤف ہو جائے تو اس کا استعمال ممنوع ہے۔

5- مزمن امراض پر اثر: دردسر عصبی، بے خوابی، شراب کی مزمن سمیت، استرخائے مثانہ، کمزوری، جریان خون بعد از ولادت اور کثرت ایام میں اس کا استعمال نہایت فائدہ مند ہے۔

6- کچلہ کا بیرونی استعمال: کچلہ سے ایک خاص قسم کا تیل تیار ہوتا ہے۔ جو سستی، اعصاب، وجع المفاصل، استرخاء وغیرہ امراض میں مقامی طور پر بطور مالش استعمال ہوتا ہے۔

7- یہ دوا دیوانہ سگ گزیدہ کے زہر کو رفع کرتی ہے۔

8- مثانہ و اعضائے تناسل پر اثر: عضلہ و مثانہ کی کمزوری یا بڑھاپے میں عصبی کمزوری کے باعث پیشاب کا اخراج قطرہ قطرہ کی شکل میں ہو کر پیشاب کے اخراج کا پتہ نہ چلتا ہو اور پیشاب زور سے خارج نہ ہوتا ہو تو ایسی صورت میں کچلہ کا استعمال مریض کے لئے تسکین کن ثابت ہوتا ہے۔ اگر گوشت، گرم مصالحہ یا شراب کے بکثرت استعمال کے باعث عضلہ مثانہ میں تیزی آ جائے اور بار بار پیشاب کی حاجت محسوس ہو، پیشاب سرخ اور جلن دار ہو یا پیشاب کی حاجت رفع نہ ہو، کچلہ ایسی شدید حالت میں اپنا اثر دکھاتا ہے اور تڑپتے مریض کو تسکین دیتا ہے۔

9- اعضائے منویہ پر اثر: کچلہ نظام عصبی کے لئے نہایت محرک اثر پیدا کرنے والی دوا ہے۔ یہ دل میں تحریک پیدا کرنے والی دوا ہے۔ یہ دل میں تحریک پیدا کر کے دوران خون کو تیز کرتا اور حرارت غریزی کو قائم رکھتا ہے، کمزوری کے مریضوں کے لئے جب کہ ان میں طاقت قطعاً ختم ہو چکی ہو۔ طبیعت بجھی بجھی ہوئی، اعضاء اور خصیتین سرد رہتے ہیں، مثانہ کمزور ہو چکا ہو اور پیشاب کی دھار کمزور اور سست ہو۔ ایسی حالت میں کچلہ ایک بیش قیمت دوائی ہے۔ ذکاوت حس اور معمولی خیالات سے مذی یا منی کا اخراج ہو جاتا ہو، کثرت احتلام یا پیشاب کی نالی میں سوزش اور خراش ہونے سے ملاپ کا غلبہ بار بار ہو۔ پیشاب سرخ اور جل کر آتا ہو تو ان حالتوں میں کچلے کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے کیونکہ اس کے استعمال سے خواہش زیادہ ہوتی ہے اور رطوبات کا اخراج زیادہ ہونے لگتا ہے اس لئے احتلام و جریان میں کچلہ کا استعمال نقصان دہ ہے۔

ایک طبی نکتہ: کچلہ کے بیان میں یہ بات خاص طور پر قابل ذکر ہے کہ کچلہ کا زہر اور مرض کزاز (Tetnus) میں بہت کچھ مشابہت پائی جاتی ہے۔ اس لئے مندرجہ ذیل مختصری تشریح یہاں پر کر دینے میں اغلباً کوئی مضائقہ نہیں ہوگا۔ بلکہ اطباء کے لئے ایک ضروری ہدایت اور تنبیہہ کے مترادف ہوگی۔

مندرجہ ذیل علامات دیکھنے کے بعد اطباء اس بات کو جان جائیں گے کہ یہ زہر کچلہ کی علامات ہیں یا مرض کزاز کی۔

زہر کچلہ	کزاز
1- کچلہ کے زہر کا اثر کچلہ یا اس کا جوہر کھانے پر ظاہر ہوتا ہے۔	1- کزاز عموماً کسی ضرب و زخم یا عمل جراحی کے بعد ظاہر ہوتا ہے۔
2- کچلہ کے زہر کی علامات جلدی ظاہر ہو جاتی ہیں۔	2- کزاز کی علامات بتدریج پیدا ہوتی ہیں۔
3- جبڑے کے عضلات آخیر وقت میں مبتلا ہوتے اور تشنج کے باعث دانت نظر آنے لگتے ہیں۔	3- کزاز میں پہلے نچلے جبڑے کے عضلات پر تشنج کا اثر شروع ہوتا ہے۔
4- کچلہ کے زہر میں عضلات آہستہ آہستہ ڈھیلے ہوتے ہیں اور تکان بدستور رہتی ہے۔	4- کزاز میں بوقت وقفہ بھی پشت اور جبڑوں کے عضلات بدستور متشنج رہتے ہیں۔
5- کسی کو بخار ہو جاتا ہے، اور کسی کو نہیں ہوتا۔ بخار نہایت معمولی ہوتا ہے اور تکان بدستور رہتی ہے۔	5- کزاز میں بخار کی نوبت خوب تیز ہوتی ہے، مگر علامات خطرناک نہیں ہوتیں۔

کچلہ شودھن یعنی مدبر کرنا: کچلہ چونکہ نہایت زہریلی چیز ہے اس لئے آیورویدک فنکاران اور قدیم اطباء نے اسے مدبر کرنے کے بعد استعمال کرنے کی ہدایت کی ہے۔ مدبر کرانے سے مراد یہ ہے کہ اسے دودھ یا پانی میں تر کر کے

Contents

یا ان میں جوش دینے سے یا گھی یا ریت میں بھون لینے سے اس کے زہریلے اثر کو کمزور کر لیا جائے تا کہ بوقت استعمال نقصان کا احتمال نہ رہے۔ ہم ذیل میں کچلہ شودھن کے چند طریقے درج کرتے ہیں۔ ان میں سے جو پسند آئے، اسی کے مطابق کچلہ مدبر کر کے استعمال کریں۔

-1 250 گرام کچلہ کو بھیڑ کے ایک کلو دودھ میں تر کریں۔ آٹھ پہر کے بعد کچلہ دودھ سے نکال کر صاف کریں اور سوا کلو تازہ دودھ میں پھر بھگو دیں، دوسرے دن اسی طرح صاف کر کے ڈیڑھ کلو دودھ لے کر بھگو دیں۔ تیسرے دن اسی دودھ کے ہمراہ کچلہ کو آگ پر جوش دیں تا کہ دودھ گاڑھا ہو جائے۔ پھر کچلہ کو نکال کر اس کا چھلکا اتار لیں۔ جن کچلوں کا مغز سرخ، سیاہ اور گلا سڑا ہو وہ پھینک دیں۔ باقی ماندہ کچلہ کی سفید ٹکیوں کو چیر کر ان کے درمیان کا سبز پتہ خارج کر دیں اور ریتی کے ذریعہ ٹکیوں کو تراش کر باریک برادہ تیار کریں اور خشک کر لیں۔ بس کچلہ شدھ تیار ہے۔

-2 کچلہ کی ٹکیوں کو سات دن تک دودھ میں بھگو رکھیں لیکن دودھ ہر روز صبح و شام تبدیل کرتے رہیں۔ سات دن کے بعد ٹکیہ مقشر کر کے درمیان کا سبز پتہ نکال دیں اور سفید ٹکیاں جمع کر لیں۔ یہ ٹکیاں کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر سولہ گنا دودھ میں لٹکا کر نرم آنچ پر جوش دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو دودھ سے نکال کر ان ٹکیوں کو گرم پانی سے دھوئیں اور ریتی سے باریک برادہ کر لیں اور خشک کر کے رکھ لیں۔ یہ کچلہ مدبر ہو جاتا ہے۔

-3 کچلوں کو ایک ہفتہ تک پانی میں تر رکھیں مگر پانی ہر روز بدلتے رہیں۔ ان کو مقشر کر کے ایک ہفتہ متواتر خمیر شدہ آٹے میں دبا رکھیں۔ پھر دھو کر پتلے کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر کچلوں کو پانچ گنا دودھ میں جوش دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو کچلے نکال کر گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ درمیان کا سبز پتہ خارج کر کے پیس کر رکھ لیں۔ کچلہ مدبر ہے۔

-4 یہ ترکیب کچلہ مدبر کرنے کی بہترین ہے۔ اس سے کچلہ کا کوئی جزو موثرہ ضائع نہیں ہوتا بلکہ کچلہ کے زہر کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ یہ ترکیب اس طرح ہے کہ کچلہ تازہ 250 گرام لے کر چینی کے پیالہ میں ڈال دیں اور اوپر لعاب گھیکوار اس قدر ڈالیں کہ کچلے اچھی طرح ڈوب جائیں، یہ پیالہ ڈھانپ کر کسی محفوظ جگہ پر پندرہ دن کے لئے رکھ دیں۔ جب آب گھیکوار کچلوں میں اچھی طرح جذب ہو جائے تو ان کو چھیل کر دو ٹکڑے جدا کر کے اندرونی سبز پتہ خارج کر دیں۔ ان میں سے سفید ٹکیہ جمع کر لیں اور باقی پھینک دیں۔ پھر چینی کے برتن میں یہ سفید مقشر

ادویات کی تیاری کے متعلق مفید ہدایات

-1 جہاں ادویات کا سفوف بنانا ہو، باریک پیس کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں، یا باریک جالی کی چھلنی سے چھان لیں۔

-2 اگر ادویات کا سفوف بنا کر اس میں چینی ملانی ہو تو پہلے سفوف کر کے پھر چینی ملائی جائے۔ اگر شکر ملانی ہو تو اس کی جگہ چینی ملا لیں۔

-3 اگر دوائیاں بطور گرم جوشاندہ پینی ہوں تو ٹھنڈے پانی یا برف لگی سوڈے کی بوتل استعمال نہ کریں۔

(حکیم ڈاکٹر پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

ٹکیاں ڈال کر اس میں آب ادرک اس قدر ڈالیں کہ ٹکیاں اچھی طرح ڈوب جائیں۔ جب آب ادرک کچھ دنوں کے بعد جذب ہو کر خشک ہو جائے تو ان کو پیس کر مثل سرمہ باریک کر لیں۔ یہ ٹکیاں آسانی سے پس جائیں گی، یہ ترکیب کچلہ شودھن میں نہایت ہی افضل ہے اور کچلہ کی تاثیر میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔

کچلہ شودھن کے سلسلہ میں وید حکیم جناب ہردے نارائن شرما دلگیر نے ایک نہایت سستی اور آسان ترکیب لکھی ہے۔ اس ترکیب سے کچلہ بہت جلد شدھ ہو کر قابل استعمال ہوتا ہے۔ جناب دلگیر صاحب فرماتے ہیں:

آدھا کلو ملتانی مٹی کو پانی میں بھگو دیں۔ یہاں تک کہ مٹی گل کر پانی میں حل ہو جائے اور کوئی ذرہ باقی نہ رہے۔ اس پانی میں 250 گرام کچلہ کی ٹکیاں ڈال کر آگ پر جوش دیں۔ زاں بعد ٹکیاں نکال کر گرم پانی سے دھو لیں اور چاقو سے اوپر کا چھلکا اتار کر ٹکیوں کو درمیان سے چیر کر اندرونی سبز پتہ نکال دیں جو سفید ٹکیاں برآمد ہوں انہیں گھی خالص میں بھون کر پیس لیں اور محفوظ رکھیں۔ کچلہ مکمل شدھ ہو جائے گا۔

کُچلہ کے مرکبات

کچلہ اچھی طرح شدھ ہو جانے کے بعد نسخوں میں استعمال ہونے کے قابل ہوتا ہے، اس کا چورن، گولیاں، معجون، جوہر، شربت، مفرح، روغن وغیرہ کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔

اب ذیل میں کچلہ کے قیمتی مرکبات ملاحظہ ہوں۔ دیکھئے ایک زہریلی اور خطرناک دوا کس طرح امرت کا کام دیتی ہے۔

جوہر کچلہ: مدبر کچلوں کو قلعی دار برتن میں پانی کے ساتھ یہاں تک جوش دیں کہ کچلے گل جائیں۔ ان کو باقی ماندہ پانی میں پیس کر چھان لیں اور اسے چینی کے برتن میں ڈال کر کسی ایسی جگہ پر ڈھانپ کر رکھ دیں جہاں گرد و غبار پڑنے کا اندیشہ نہ ہو۔ صبح کو یہ پیالہ دھوپ میں رکھیں اور رات کو اندر رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے گا تو کچلے کا جوہر برتن میں لگا ہوا ملے گا۔ اسے برتن سے کھرچ کر اور باریک پیس کر رکھ لیں۔ یہ نہایت اعلیٰ دوائی تیار ہوگی۔ یہ جوہر کمزوری، قوت حافظہ اور دماغ کے لئے بے نظیر ہے۔ اس کی خوراک کی مقدار ¼ چاول ہمراہ زردی بیضۂ مرغ، شہد یا روغن زرد، چالیس روز متواتر کھانے سے بے حد فوائد ظہور میں آتے ہیں۔

حب کچلہ: مدبر 60 گرام، افیون 5 گرام، ست لوبان، کشتہ فولاد، کیسر ہر ایک 2½ گرام، ورق چاندی 80 عدد، ورق سونا 40 عدد، مشک خالص ایک گرام۔ تمام اجزاء کو برگ پان کے ہمراہ کھرل کر کے بقدر دانہ ماش گولیاں تیار کریں۔ یہ گولیاں مردانہ کمزوری، لقوہ، وجع المفاصل کے دافع میں بے نظیر ہیں۔ خوراک ایک سے دو گولی ہمراہ حسب برداشت جوش دیئے ہوئے دودھ کے دیں۔ غذا مقوی اور حلوائے تر دیں، ترشی، بادی، تیل اور اچار سے پرہیز کریں۔ گھی، دودھ کا خوب استعمال کریں۔

دیگر: کچلہ مدبر 250 گرام، زعفران 12 گرام، دارچینی، جاوتری ہر ایک 50 گرام، دانہ الائچی کلاں 50 گرام، سورنجاں شیریں 72 گرام، سونٹھ 250 گرام۔

تمام اجزاء ہمراہ آب تازہ پیس کر نخودی گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ دودھ نیم گرم کھلائیں۔ یہ دھڑ مارے جانے، لقوہ، دائمی قبض، فتور ہاضمہ، خرابی معدہ، ضعف جگر و دماغ اور ضعف اعضائے رئیسہ کے لئے مفید ہے۔

روغن کچلہ: کچلہ مدبر 50 گرام کو 5 کلو دودھ بھینس میں پوٹلی باندھ کر جوش دیں۔ جب دودھ ابلتے ابلتے نصف رہ جائے تو پوٹلی نکال کر دودھ کو ضامن لگا دیں، صبح دہی بلو کر مکھن نکال لیں اور گھی بنا لیں۔ یہ گھی نہایت مقوی اعصاب ہے۔ ایک بوند سے پانچ بوند تک مکھن میں ملا کر کھائیں۔

دیگر: کچلہ مدبر 20 تکیہ سفید کا برادہ کر لیں۔ اس برادہ کو دودھ گائے 250 گرام اور تلوں کے تیل ایک کلو کے ہمراہ نرم آگ پر پکائیں۔ جب دودھ وغیرہ جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو اتار کر صاف کر لیں۔ یہ تیل امراض اعصاب میں مقام ماؤف پر ملیں اور اوپر سے برگد کا پتہ باندھیں۔

سفوف کچلہ: کچلہ مدبر، پیپلی، مرچ سیاہ، سونٹھ، جائفل، جاوتری، دارچینی، لونگ ہر ایک دس گرام۔ باریک پیس کر سفوف بنائیں۔ مقدار خوراک ایک رتی تک حسب قوت برداشت دیں۔ یہ سفوف مقوی معدہ، دافع درد معدہ اور ریاح ہے۔

حمیات بلغمی: حمیات بلغمی و سوداوی کے لئے کچلہ نہایت مفید الاثر ہے۔ کچلہ مدبر لے کر بقدر ½ سے ایک چاول بھر صبح و شام ہمراہ عرق سونف، عرق گلاب، عرق الائچی، شربت عناب وغیرہ کے کھانا بلغمی و سوداوی بخاروں کے لئے مفید ہے۔

پتھری: سنگ گردہ و مثانہ نہایت ہی بدتر مرض ہے۔ درد کے دورہ کی حالت میں انسان موت کو ترجیح دیتا ہے۔ کچلہ مدبر بقدر ایک رتی صبح، دوپہر اور شام کو ہمراہ شربت کثوت و شربت قرطم کھلانا پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے خارج کر دیتا ہے اور کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ غذا میں مولی وغیرہ دیں۔ بادی اور ریح افزا غذا سے پرہیز کریں۔

قولنج ریحی: کچلہ مدبر ایک رتی، دودھ گائے 250 گرام اور گھی گائے 60 گرام باہم ملا کر چند بار کھانا قولنج کو نافع ہے۔ بادی اور ریاحی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

بدبوئے دہن: کچلہ مدبر 15 گرام، طوطیا بریاں ½ گرام، کتھا سفید 15 گرام، مرچ سفید 10 گرام، الائچی خورد مع پوست 10 گرام، عقرقرحا 10 گرام، کبابہ خنداں 10 گرام، کباب چینی 8 گرام، نمک کھاری 15 گرام، چولہے کی جلی ہوئی مٹی 50 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر پیپرمنٹ 2½ گرام، کافور 5 گرام ملا کر کھرل کریں۔ اسے منجن کے طور پر استعمال کرتے رہنے سے ہر قسم کے امراض دانت رفع ہو جاتے ہیں۔ بدبوئے دہن کو نافع ہے۔ دانتوں سے پیپ آنے کو روکتا ہے۔

عرق النساء: کچلہ مدبر برادہ شدہ 12 گرام لے کر روغن زیتون 25 گرام میں ملا کر خوب یک جان کر لیں اور مقام ماؤف پر اس کی مالش کریں، یہ طلاء عرق النساء اور جوڑوں کے درد کا حکمی علاج ہے۔ اس کے لئے خوراک میں خالص گھی کی اغذیہ کھانے میں استعمال کرائیں۔

برائے رعشہ: کچلہ مدبر 20 گرام، دارچینی، جائفل، جاوتری، عود صلیب، لونگ ہر ایک 10 گرام۔ تمام اجزاء کو عرق اجوائن سے کھرل کر کے نخودی گولیاں تیار کریں۔ دو گولی صبح اور دو گولی شام ہمراہ عرق اجوائن دیں۔ یہ گولیاں لقوہ، رعشہ اور دھڑ مارے جانے کے علاوہ دیگر تمام بلغمی امراض کو دور کرنے کے لئے بے نظیر ہیں۔

کچنال (کچنار)

مختلف نام: اردو کچنال، کچنار۔ ہندی کچنار۔ پنجابی کچنال، کلاڑ۔ گجراتی چمپا کاٹی۔ بنگالی کنچن، کانچن۔ مراٹھی کورل کانچن۔ سنسکرت، کچنارا۔ تامل مندرا، کوری دارا۔ لاطینی میں بوہینیا ویری گیٹا (Bauhinia Variegata) اور انگریزی میں ماؤنٹین بونی (Mountain Bony) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: کچنال کا درخت ہندوستان و پڑوسی ممالک کے تمام علاقوں میں پایا جاتا ہے۔

شناخت: ایک مشہور درخت ہے جو 15 سے 20 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کا ہر ایک پتہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دو سے ہو کر پھٹ گیا ہے۔ اس کے پھول تین رنگوں کے ہوتے ہیں یعنی سفید، پیلے اور لال۔ اس کی پھلیاں ایک بالشت لمبی، تلوار کی طرح ہوتی ہیں۔

کچنار کی کئی اقسام ہیں۔ پھولوں والے کچنار کی تین قسمیں ہوتی ہیں:

1- سفید کچنار، 2- پیلا کچنار اور 3- لال کچنار

مزاج: سرد خشک بدرجہ دوم۔

اس کی چھال، پھل، پھول اور پتے ادویات میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

مقدار خوراک: چھال جوشاندہ میں 2 سے 5 گرام اور سفوف کی صورت میں ایک سے دو گرام تک۔

فوائد: اس کی چھال کو جوش دے کر اس سے کلیاں کی جائیں تو مسوڑھوں کا درد دور ہوتا ہے اور منہ آنے کو مفید ہے۔ اس کی چھال کا جوشاندہ پینے سے پیٹ کے کیڑے مر کر خارج ہو جاتے ہیں۔

کچنال کے آسان و آزمودہ مجربات

بواسیر: کچنال کی چھال، مولسری کی چھال، جامن کی چھال۔ سب کو جوش دے کر اس پانی سے مقعد کو دھویا جائے تو بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

Contents

کانچ نکلنے کا عارضہ: کچنال کے پھولوں کو پکا کر کھانے سے کانچ نکلنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے اور زخم مقعد کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

فسادِ خون: اس کی چھال بہت ہی عمدہ مصفیٔ خون ہے۔ اس کو جوش دے کر صاف کریں اور شہد ملا کر پلاتے رہیں۔ پھوڑے پھنسیوں کو اس کی چھال کے جوشاندہ کے پانی کو نتھار کر اس سے دھوتے ہیں جس سے وہ اچھے ہو جاتے ہیں۔

زخم کے کیڑے: کچنال کے بیج سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

سفوف کچنال: چھال کچنال، چھال مولسری، موچرس برابر وزن لے کر 4 گرام صبح و 4 گرام شام دیں۔ جریان وسیلان کے لئے مفید ہے۔

مطبوخ ہفت روزہ: پھوڑے پھنسیوں، فسادخون، جوڑوں کے درد اور زہریلے امراض کے لئے طب یونانی کی مشہور دوا ہے۔ سوداوی مادے کو جسم کی تہہ سے نکال کر بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔

چھلکا درخت کچنال، چھلکا درخت نیم، جڑ تمہ، پھلی کیکر، کٹائی چھوٹی مع پتے، چھلکا و جڑ، پرانا گڑ ہر ایک 100 گرام لے کر تین کلو پانی میں جوش دیں۔ جب ایک کلو رہ جائے تو چھان لیں۔ یہ سات خوراک ہے۔ ایک خوراک روزانہ صبح پئیں۔ تیسرے پہر مونگ کی کھچڑی کھائیں۔ اسی طرح سات دن برابر پیتے رہیں۔ روٹی، گوشت اور انڈہ نہ کھائیں۔ صرف کھچڑی کھائیں۔

ہر دست کے بعد عرق سونف، عرق مکو، تھوڑا تھوڑا نیم گرم پینا چاہئے۔ اگر پیچش ہو جائے تو اس عرق کا استعمال بند کر دیں اور لعاب بہی دانہ 3 گرام، لعاب ریشہ خطمی 4 گرام، شیرہ سونف 5 گرام، پانی میں نکال کر چینی 20 گرام ملا کر اسپغول سالم 7 گرام چھڑک کر پی لیں۔ جب پیچش جاتی رہے تو اس عرق کو دوبارہ شروع کریں۔ یہ جوشاندہ دس بارہ دن بعد خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے بوقت ضرورت تازہ تیار کرنا چاہئے۔

عرق کچنال: کچنال کے پھول پاپڑہ ہر ایک آدھا کلو، منڈی بوٹی 125 گرام، عشبہ 60 گرام۔ سب ادویات کو 5 کلو پانی میں تر کر کے صبح ان کا عرق کشید کریں۔ فسادخون میں مفید ہے، 50 گرام صبح اور 50 گرام شام کو لیں۔

گل قند کچنال: کچنال کے پھول آدھا کلو، کھانڈ ایک کلو ہر دو کو ملا کر مرتبان میں ڈال کر چند روز دھوپ میں رکھیں۔ خوراک 10 گرام دیں۔ پیٹ کے کیڑوں، پھوڑے پھنسیوں کے علاوہ قبض کشا بھی ہے۔

کانچنار گوگل (شارنگدھر): چھلکا جڑ کچنار ½ کلو، ترپھلہ 288 گرام، ترکٹا 144 گرام، چھلکا درخت برنا 48 گرام، الائچی خورد، تیزپات، دارچینی، ہر ایک 12-12 گرام۔

سب کو کوٹ چھان کر گوگل شدھ ایک کلو میں ملا کر ایک جان کر کے ہاتھوں کو چپڑ کر آٹھ آٹھ گرین کی گولیاں بنائیں، ایک گولی ہمراہ جوشاندہ منڈی، کچنار، کھیر، ہرڑ یا صرف نیم گرم پانی سے دیں۔ جسم سے خنازیری مادے کو خارج کرتا ہے۔ کوڑھ، کنٹھ مالا، بھگندر اور کن پیڑے دور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں ہر قسم کے پھوڑوں کو مفید ہے۔

کچنال (کچنار) سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: برادہ چاندی شدھ 10 گرام، پھول کچنال کے مقطر پانی 10 گرام میں کھرل کر کے ٹکیاں بنا لیں اور کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے تین کلو اپلوں کی آگ دیں اس طرح پانچ بار دیں۔ ہر بار آدھا کلو اپلے بڑھا لیا کریں۔ مقوی اعضائے رئیسہ اور سرعت کے لئے مفید ہے۔ خوراک ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔

کشتہ سونا: سونے کے باریک پترے 6 گرام بنا کر کچنال کے سفید پھولوں کے نغدہ میں جو بقدر 250 گرام ہوں، گل حکمت کریں اور 6 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اوّل تو پہلی بار ایک ہی آگ میں کشتہ ہوگا اگر ابھی سونا زندہ ہو، تو سفید کچنال کے پھولوں کے ہی نغدہ میں بدستور آگ دیں۔ اسی طرح تیسری بار کریں۔ بڑھیا کشتہ تیار ہوگا۔ خوراک ایک چاول بالائی میں دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے اور کمزوری اعضائے رئیسہ کے لئے بھی آزمودہ علاج ہے۔

•••••••••••••••••••

کچنار

مقام پیدائش: یہ ہندوستان و پڑوسی ممالک میں سبھی جگہ 4000 فٹ کی بلندی پر ہوتا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام کچنار- ہندی کچنار- پنجابی کچنال- بنگالی کانچن- مراٹھی کورل- تامل مندارے- گجراتی چپاکاٹی- تیلگو دیوکانچمو- لاطینی بایو ہنیا ویریگوٹا (Bauhinia Variegata Linn) اور انگریزی میں ماؤنٹین بونی (Mountain Bony) کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کی چھال میں ٹینن، شکر اور بھورے رنگ کا گوند ہوتا ہے۔ بیجوں سے 16.5% پیلے رنگ کا تیل نکلتا ہے۔

شناخت: پھولوں میں کچنار قدرت کی دی ہوئی خوبصورت چیز ہے۔ یہ ایک مشہور درخت ہے۔ اسے عام طور پر لوگ باغیچوں میں لگاتے ہیں۔ اس کی اونچائی 15-20 فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے ایسے لگتے ہیں جیسے دو حصوں میں پھٹ گئے ہوں۔ اس کے پھول بینگنی یا گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کی پھلیاں آدھا سے ایک فٹ لمبی اور ایک انچ چوڑی، چکنی، سخت اور مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس میں دس پندرہ بیج ہوتے ہیں۔ ماہ فروری اور مارچ میں اس کے سب پتے جھڑ جاتے ہیں، اسی وقت اس میں پھول نکلتے ہیں۔ پھر اپریل مئی کے مہینے میں پھل لگتے ہیں۔

Contents

قسمیں: کچنار پانچ قسم کا ہوتا ہے: (1) سفید، (2) جامنی، (3) لال، (4) گلابی اور (5) پیلا۔ لیکن پیلے پھول والا کچنار کم ملتا ہے۔ عورتیں خوبصورتی بڑھانے کے لئے گلابی کچنار کا پھول لگاتی ہیں۔

پھولوں میں کچنار ہی ایک ایسا درخت ہے جس کا کوئی بھی حصہ بے کار نہیں جاتا۔

مقدار خوراک: چھال 3 گرام، پھول 20 گرام اور ساگ 50 گرام تک استعمال کریں۔

مزاج: دوسرے درجے میں ٹھنڈا اور خشک ہے۔

فوائد: اس کے پھولوں کی کلیاں کھانسی، دست، بواسیر، اور پیشاب کے راستے خون آنے میں مفید ہے۔ اس کی پتیاں، چھال، پھول کئی ادویات بنانے کے کام میں لائی جاتی ہیں۔ اس کی کلی سبزی و اچار بنانے کے کام میں لائی جاتی ہے۔ اگر جسم کے کسی بھی حصہ میں کسی وجہ سے گانٹھ پیدا ہو گئی ہو تو اس کی چھال استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔ اس کا استعمال گنڈ مالا اور پیچش میں بھی مفید ہے۔

کچنار کے مفید اور آزمودہ مجربات

مسوڑھوں کی سوجن: کچنار کی چھال کو پانی میں ابال کر پھر نیم گرم کاڑھے سے دن میں تین چار بار کلیاں کریں اور کچھ وقت منہ میں روک رکھیں، اس سے مسوڑھوں کی سوجن اور درد دور ہو جاتا ہے۔

بواسیر: کچنار کی چھال، مولسری کی چھال، جامن کی چھال برابر برابر لے کر جوش دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے اگر مقعد کو دھویا جائے تو بواسیر کے لئے از حد مفید ہے۔

پیچش: کچنار کے پھولوں کو گھی میں بھون لیں اور اس کے برابر چینی ملا کر چاول کے دھوون کے ساتھ استعمال کرائیں۔ پیچش میں مفید ہے۔

خونی بواسیر: کچنار کے پھولوں کو سایہ میں خشک کر لیں۔ پھر اس کا باریک سفوف بنا کر ایک گرام کی مقدار لے کر اس میں ایک گرام مصری ملا لیں اور اس کو مکھن کے ساتھ چٹائیں۔ خونی بواسیر میں فائدہ ہوگا۔

منہ کے چھالے: ببول، انار اور کچنار کی چھال پکا کر کلیاں کرائیں۔ اس سے منہ کے چھالے اور بڑھے ہوئے گلے بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

جگر کی سوجن: جگر کی سوجن میں اس کا استعمال مفید ہے۔ کچنار کی جڑ کی چھال کا کاڑھا بنا کر پلائیں۔

گنڈ مالا: کچنار کی چھال کا کاڑھا سونٹھ ملا کر پینے سے گنڈ مالا میں فائدہ ہوتا ہے۔

قبض: کچنار کی چھال 40 گرام کو چاولوں کے پانی میں پیس کر 20 گرام کی مقدار میں استعمال کرانے سے قبض

رفع ہو جاتا ہے۔

سیلان: کچنار کی پتیوں کو ابال کر دہی کے رائتے کے ساتھ استعمال کرانے سے سیلان میں فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیر: کچنار کی چھال پیس کر مٹھے کے ساتھ استعمال کرنے سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

بے خوابی: کچنار کے پھول 100 گرام، گلاب کے پھول 100 گرام، دونوں کو کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر گرم پانی میں ڈبو دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس پانی سے غسل کریں۔ اس سے تھوڑی ہی دیر میں قدرتی طور پر نیند آ جائے گی۔

اسہال: اسہال میں جب مقعد باہر آ گئی ہو تو کچنار کی چھال کو دھو کر پیس کر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جل جانا: جل جانے پر کچنار کی چھال یا پھولوں کو پانی کے ساتھ ملا کر پلٹس بنا لیں اور جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: کچنار کی چھال، اندرائن کی جڑ، ببول کی پھلی، جڑ اور پتوں سمیت چھوٹی کٹائی اور 125 گرام گنے کا پرانا گڑ (پرانا گڑ نہ ملے تو نئے گڑ کو 12 گھنٹے تک دھوپ میں سکھا کر استعمال میں لایا جا سکتا ہے)، تین کلو پانی میں ڈال کر مٹی کی ہانڈی میں ڈالیں۔ جب پانی $\frac{1}{4}$ حصہ باقی رہ جائے تب اتار کر چھان لیں اور شیشی میں بھر لیں۔ کل سات خوراکیں بنائیں۔ صبح و شام ایک ایک خوراک استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

خارش: کچنار کے پھولوں کا ساگ 50-60 گرام کو گائے کے گھی میں بھون کر یا شہد کے ساتھ کھانے سے خارش میں فائدہ ہوتا ہے۔

کچور

مختلف نام: ہندی کچور، کالی ہلدی- فارسی زرنباد- سنسکرت کرچور- مراٹھی کچور- تیلگو کچورالو- بنگالی کوچور- گجراتی کاچور- لاطینی کرکیو مازیڈوآوریا (Curcumazedooria) اور انگریزی میں لانگ زیڈ و آری (Longzedoary) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک نبات کی جڑ ہے، جو بڑی اور گانٹھ والی ہوتی ہے۔ اس پر کئی گانٹھیں ہوتی ہیں۔ اس کی بو کافور جیسی خوشگوار ہوتی ہے۔ اس کے پودے جنگل میں ہوتے ہیں۔ اس کے پتے ہلدی کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں اور اس کی گانٹھیں بھی ہلدی کی طرح ہوتی ہیں۔ ان گانٹھوں کے ٹکڑے ٹکڑے کر کے خشک کر لیتے ہیں۔ یہی کچور ہے، جو بازار میں ملتی ہے۔

اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک چھوٹی، اس کو جوش دے کر خشک کر لیتے ہیں۔ یہ کچور کہلاتی ہے۔ دوسری قسم بڑی

ہوتی ہے جسے نرکچور یا کچور کچری کہتے ہیں۔ اس کو زمین سے نکال کر خشک کر کے ٹکڑے ٹکڑے کر لیتے ہیں۔ دونوں کے خواص و فائدے لگ بھگ برابر ہیں۔ ہندوستان میں ہمالیہ کے ساتھ لگتے علاقوں میں خوب پیدا ہوتی ہے، بمبئی کے نزدیکی علاقوں میں بھی ملتی ہے۔ جنگل میں بھی اس کی پیدائش ہوتی ہے۔ ہلدی کے کھیتوں میں بھی یہ ہو جاتی ہے۔

برسات کے شروع میں ہی اس کے پودے اُگنے شروع ہو جاتے ہیں، پتے کالے رنگ کے ایک سے دو فٹ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پتوں کا ساگ بھی بناتے ہیں۔ اس کی جڑ کئی گانٹھوں والی ہوتی ہے۔ اس کی جڑوں کو کھود کر اور پانی میں جوش دے کر ٹکڑے ٹکڑے کر کے صاف کر کے کام میں لاتے ہیں۔ کچور کو سفوف بناتے وقت اس کی خوشبو الائچی کی طرح ہو جاتی ہے۔ اس کے پھول عام طور پر پتوں کے ساتھ ہی لگتے ہیں۔ یہ پھول نیلا پن لئے پیلے رنگ کے گچھوں کی صورت میں ہوتے ہیں۔ پھول کے درمیان میں تکونا بیج ہوتا ہے اور بیج سفید و گول ہوتا ہے۔ یہ بھی خیال رہے کہ سب ہی کچور کے پودوں میں پھول نہیں آتے۔ اسے پھل یا پھلی نہیں لگتی ہے۔

ڈاکٹر نادکرنی کی رائے کے مطابق کچور قبض کھولتی ہے، منہ کو صاف کرتی ہے، نزلہ و زکام اور بخار میں کچور کے جوشاندہ میں دارچینی، ملیٹھی (چھلی ہوئی) اور سفوف پپلی مناسب مقدار میں ملا کر ان میں شہد ملا کر چٹانے سے بلغم اور زکام کا بخار دور ہو جاتا ہے۔ چوٹ پر کچور کو پھٹکری سفید میں ملا کر لیپ کرتے ہیں۔ پیشاب کی نالی کی سوجن اور سیلان میں اس کی تازہ جڑ کا استعمال کیا جاتا ہے۔

طب یونانی کے مطابق اس کا استعمال پیٹ کی گیس دور کرتا ہے، مقوی معدہ اور جگر ہے۔ بلغم نکالتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے، گلے کی خراش دور کرتی ہے اور اس کے لئے اسے منہ میں رکھ کر چباتے ہیں۔ خوشبودار و جالی ہونے کے باعث چہرہ کی خوبصورتی کے لئے ابٹنوں میں ڈالتے ہیں۔ اس کے سفوف میں پتنگ کا سفوف ملا کر عبیر بناتے ہیں، جو کہ پانی میں ملا کر ہولی کے دنوں میں ایک دوسرے پر پھینکتے ہیں۔

طب آیوروید میں کچور پرانے وقتوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ آیوروید گرنتھ چرک سنگھتا میں اس کا کئی جگہ ذکر ہے اور ماہرین طب آیوروید نے اسے اسہال، بخار، سنگرہنی، کھانسی، دمہ، دات روگ اور پیٹ کے کیڑوں کے لئے مددگار کی صورت میں اسے مفید لکھا ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے 3 گرام تک۔

فوائد: کچور جوش پیدا کرتا ہے۔ دل، معدہ، دماغ کے ساتھ ساتھ مردانہ طاقت بھی دیتا ہے۔ قے، دست، دل کی دھڑکن، بلغمی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ منہ میں رکھنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال سے سر درد پیدا کرتا ہے۔ اس کے نقصان کو دور کرنے کے لئے صندل سفید کا استعمال کیا جاتا ہے۔

کچور کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

زکام و بخار: چائے میں کچور، دارچینی، کالی مرچ ڈال کر دن میں دو بار استعمال کرنے سے پسینہ آ جاتا ہے۔ پھر

زکام و بخار دور ہو جاتا ہے۔

زبان پر مَیل جمنا: کچور کو چبا کر تھوک دیں پھر نیم گرم پانی کے کُلّے کر لینے سے زبان اور گلا صاف ہو جاتے ہیں۔

قے: بدہضمی سے قے ہو تو کچور 3 گرام پانی 100 گرام میں ابالیں۔ جب باقی 25 گرام رہے تو اُسے چھان لیں اور 5 گرام شہد خالص ملا کر 6-6 گرام ہر آدھے آدھے گھنٹہ بعد دیں۔ قے رُک جائے گی۔

پیشاب کی نالی کی سوجن: 3 گرام کچور کا سفوف بنالیں اور 50 گرام پانی میں 6 گھنٹے بھگو رکھیں۔ پھر جوش دے کر 25 گرام رہنے پر چھان لیں اور پلائیں۔ اس سے پیشاب کی نالی کی سوجن دور ہو کر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

چوٹ سے سوجن: کچور 3 گرام پیس کر پانی سے لیپ بنالیں اور پھٹکری ایک گرام ملا کر چوٹ والی جگہ پر لیپ کر دیں۔ اس سے درد و سوجن دور ہو جائے گی۔

بالوں میں جُوئیں ہونا: کچور کو پیس کر پانی کے ساتھ بالوں میں لگانے سے بالوں کی جوئیں، لیکھ وغیرہ ختم ہو جاتی ہیں اور بال گرنے بند ہو کر بال بڑھنے شروع ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کا درد: کچور کو کوٹ کر سفوف بنالیں اور ایک دو چٹکی نیم گرم پانی میں گھول کر اس سے کلیاں کریں، دانتوں کا درد دور ہو جائے گا۔

کھانسی: کچور ایک گرام، دارچینی ½ گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 2 گرام۔ ان سب کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ 6 گھنٹہ کے بعد جوش دیں، جب 25 گرام رہ جائے چھان کر شہد 6 گرام ملا کر صبح و شام پلائیں۔ زکام، کھانسی و بخار کے لئے مفید ہے۔

خصیوں کی سوجن: خصیوں پر ریاح کی وجہ سے سوجن آ گئی ہو تو کچور کے سفوف کو پانی کے ساتھ لیپ کرائیں اور لنگوٹ بندھوائیں۔

اُبٹن بہارِ شباب: کچور، خشخاش، ناگرموتھا، انبہ ہلدی، صندل سرخ سب برابر برابر لے کر سفوف تیار کریں۔ اس میں نارنگی کے چھلکے کا سفوف ہموزن ملالیں، تیار ہے۔ بوقت ضرورت جسم پر مالش کر کے غسل کر لیا کریں۔ جلد اور بدن نرم، ملائم، چمکیلا اور خوبصورت ہو جائے گا۔ خوشبو کی لہریں دماغ کو بھی معطر کر دیں گی۔

اُبٹنا شباب افروز: کچور، بابڑنگ، بابچی، خشخاش، انبہ ہلدی، ناگرموتھا، پاپڑی، چھلکا ترنج، صندل سفید، تمام اشیاء ہموزن سفوف بنالیں۔ اس میں حسب پسند خوشبویات ملالیں۔ بوقت ضرورت جسم پر مالش کریں۔ شباب کی تشہیر کرے گا۔

••••••••••••••••••••

Contents

کدّو-لوکی

مختلف نام: ہندی کدو، میٹھا کدو، لوکا، لوکی، میٹھی تمبی، گھیا- سنسکرت مشٹ تمبی - بنگالی لوئ، کودو، مشٹ لاؤ- گجراتی دودھی، بھوپلا، آلوڈی- فارسی کدوئے شیریں دراز- عربی قرع وبلقطین - انگریزی وائٹ پمپکن سویٹ گارڈ (White Gourd، (Sweet Gourd) لاطینی لگنریتا پجسینیر یا-

شناخت: عام بیل کا پھل ہے جو کہ بہت مشہور ہے- اس کو سبزی کی طرح پکا کر کھاتے ہیں- بنگال میں سب قسم کے کدو کو کدو کہا جاتا ہے- مگر یو پی میں گول پھل والے کو کدو اور لمبے پھل کو لوکی کہتے ہیں، یہ سارے ہندو پاکستان میں عام پایا جاتا ہے- اس کی دو اقسام ہیں- لمبا اور گول- اسے گھیا بھی کہا جاتا ہے-

مزاج: سرد و تر-

خوراک: پھل کا رس 50 سے 100 گرام، پتوں کا رس 10 سے 20 گرام اور گری تخم کدو کا سفوف 3 سے 6 گرام-

فوائد: کدو پیشاب لاتا ہے- سدے کھلوتا ہے- گرمی کے بخاروں میں مفید ہے- زبردست پیشاب آور ہے- صفراوی و گرم مزاج والوں کے لئے موافق ہے- خونی بواسیر ونفث الدم کو دور کرتا ہے- نمکیات اور وٹامن اے، بی، سی اس کے خاص اجزاء ہیں-

مغز کدو شیریں: بدن کو موٹا کرتے ہیں- منہ سے خون آنے و گرمی کی کھانسی میں مفید ہیں- پیاس بجھاتے ہیں- پیشاب و مثانہ کی سوزش میں مفید ہیں- روغن مغز کدو شیریں کی سر پر مالش کرنے سے بے خوابی کا عارضہ دور ہوتا ہے- دماغ و دل کو طاقت دیتے ہیں- ذائقہ شیریں ہے-

کدو / گھیا قبض کشا ہے، ملین ہے، زود ہضم ہے- کدو دل و جگر اور دماغ کو فرحت دیتا ہے- بلڈ پریشر اور خون کی گرمی کو ختم کرنے میں لاثانی ہے- پیشاب کے امراض میں بے حد مفید ہے اور اگر پیشاب جل کر آتا ہو تو اسے جلد ختم کر دیتا ہے-

کدو کے بیجوں کا تیل نکالا جاتا ہے- جو سر کے بالوں کو بڑھاتا اور طاقتور بناتا ہے- دردسر دور کرتا ہے- سر کو ٹھنڈک دیتا ہے اور نیند آور ہے-

تپ دق کے مریض کو اگر روزانہ کدو مصری ملا کر کھلایا جائے تو بے حد فائدہ دیتا ہے اور بتدریج مریض کو مرض تپ دق سے نجات مل جاتی ہے- کدو کے گودے میں مصری ملا کر حاملہ عورت کو کھلانے سے خوب صورت بچہ پیدا ہوتا ہے- یہ گودا اور مصری حمل کے دوران کھلاتے رہنے سے حمل گرنے کا خدشہ باقی نہیں رہتا- حاملہ عورت تین ماہ کدو اور مصری متواتر استعمال

کرے تو اس کے ہاں اولاد نرینہ پیدا ہوگی- کدو کا گودہ درد گردہ میں بے حد مفید اور شافی ہے- گردہ کے درد کے دوران یہ گودا گرم کر کے درد کے مقام پر رکھ دینے سے گردہ کا درد بند ہو جاتا ہے- کدو کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتا ہے- کدو کا مربہ جسم اور دماغ کو تازگی اور طاقت اور تراوٹ دیتا ہے- کدو کا گودا بچھو کے ڈنک والے مقام پر ملنے سے اور اس کا رس مریض کو پلانے سے درد بند ہو جاتا ہے اور زہر اپنا اثر نہیں کرتا-

آنکھوں تلے اندھیرا آتا ہو اور سر چکراتا ہو تو کدو کاٹ کر اس کا ٹکڑا پیشانی پر رکھنے سے دردسر کو آرام آ جاتا ہے- کدو کے چھلکے پاؤں پر ملنے سے گرمی کا بخار دور ہو جاتا ہے اور پاؤں کی جلن کو بے حد آرام ملتا ہے-

کدو کا حلوہ مردانہ صحت بڑھاتا ہے اور ویرج کو گاڑھا کرتا ہے- اس کا گودہ پلٹس کی صورت میں زخموں پر باندھتے ہیں- پیٹ کے کیڑوں کے لئے 5 گرام مغز کدو سفوف بنا کر شہد کے ساتھ کھلانے سے پیٹ کے کیڑے خصوصاً کدو دانہ کی تکلیف دور ہو جاتی ہے- اس سلسلہ میں صبح نہار منہ یہ کھلا کر اور چار گھنٹے بعد کیسٹر آئل کا جلاب دیں، کیڑے نکل جائیں گے- ٹھنڈے مزاج کے لوگوں کو اس کا استعمال ادرک کے ساتھ کرنا چاہئے-

جیسا کہ اوپر لکھا جا چکا ہے کہ لوکی بھی عام سبزی ہے- دمہ و تپدق کے مریضوں کے لئے اس سے بہتر کوئی خوراک نہیں ہے-

ڈاکٹر مہتہ کی تحقیق کے مطابق جو لوگ لوکی زیادہ کھاتے ہیں اُن کے جسم میں ایسی طاقت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ سل و تپ دق جیسی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں- لوکی کے بیجوں کی گری کا تیل دماغ کی خشکی دور کرنے کے لئے بہترین علاج ہے اور نیند لاتا ہے- لوکی کا تیل اس طرح بھی بناتے ہیں کہ لوکی کدوکش کر کے اس کا رس 200 گرام نکال کر اس کو 100 گرام خالص تلی کے تیل میں ڈال کر ابالیں- جب لوکی کا پانی جل جائے تو تیل کو چھان لیں- تیل لوکی تیار ہے-

لوکی مردانہ کمزوری کے لئے بھی مفید ہے- جسم کو صحت مند رکھتی ہے، پیشاب کی جلن میں فائدہ مند ہے- اس کا چھلکا پاؤں کے تلوؤں پر ملنے سے بخار دور ہو جاتا ہے اور تلوؤں کی جلن کو بہت آرام ملتا ہے-

گردے کے درد میں لوکی کدوکش کر کے اور ہلکا گرم کر کے درد والی جگہ پر رکھیں- اسی وقت درد سے آرام آ جاتا ہے- لوکی کھانے سے بھوک بڑھتی ہے اور وزن بھی بڑھ جاتا ہے- اس کا پانی پھنسیوں پر لگانے سے پھنسیاں سوکھ جاتی ہیں-

کدو و لوکی کے مجربات درج ذیل ہیں:

یرقان: ایک لوکی گرم راکھ میں دبا دیں، جب گل جائے تو اسے نکال کر اس کا پانی نچوڑ لیں- اس پانی میں تھوڑی سی چینی ملا کر پینے سے دل اور جگر کی گرمی دور ہوتی ہے اور یرقان کو آرام آ جاتا ہے-

دیگر: کدو کے پتوں کا رس دس گرام صبح و شام پلائیں- یرقان کو آرام آ جائے گا-

بالوں کا گرنا: لوکی کے بیجوں کی گری کا تیل یا کدو کے بیجوں کی گری کا تیل سر کے بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور بالوں کو بڑھاتا و مضبوط کرتا ہے-

بے خوابی: موسم گرما ہو تو گری بیج کدو 4 گرام، بیج کاہو 4 گرام، خشخاش 4 گرام، مناسب پانی میں پیس کر چینی

Contents

ے میٹھا کر کے دن میں دو بار دیں۔

روغن کدو: کدو دراز (گھیا) کو کچل کر 75 گرام پانی نکال لیں۔ پھر اس میں تلی کا تیل 25 گرام ملا کر جوش دیں۔ پانی کے جل جانے پر صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت سر پر مالش کریں۔ دماغ کی خشکی دور کر کے نیند لاتا ہے۔

روغن لبوب سبعہ: مغز بیج کدو، مغز فندق، مغز پستہ، مغز چلغوزہ، مغز بادام میٹھے، تل چھلے ہوئے، مغز اخروٹ برابر وزن کوٹ کر اور گرم کر کے خوب اچھی طرح نچوڑ لیں یا کولھو سے تیل نکلوا لیں۔ دماغ کی خشکی دور کر کے نیند لاتا ہے۔

•••••••••••••••••

کدمب - کدم

مختلف نام: ہندی کدمب - سنسکرت کدمبا - گجراتی کدمب - عربی کدمب - مراٹی کلنب - تیلگو کدم چیٹو - اردو کدم - لاطینی میں اسے این تھوسفالس کدمبا (Anthocephalus Cadamba) اور انگریزی میں وائلڈ سنکونا (Wild Cinchona) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ ایک مشہور درخت ہے۔ یہ درخت تقریباً ہر جگہ مل جاتا ہے۔ بنگال میں یہ درخت کثرت سے لگایا جاتا ہے۔ دہلی، یوپی اور کانگڑہ میں بھی عام ملتا ہے۔

شناخت: یہ سایہ دار درخت تقریباً 60 فٹ تک اونچا چلا جاتا ہے۔ اس کے پتے بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔ پتوں اور شاخوں پر موٹی موٹی لکیریں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے پتہ آسانی سے پہچانا جاتا ہے جو کہ امرود یا جامن کے پتوں کی مانند ہوتا ہے لیکن ان سے بڑا ہوتا ہے۔ گول اور کھردرے، بیج ننھے ننھے، چھال نہایت کڑوی، پھول، سپاری جتنا بڑا ہوتا ہے۔

کیفیت: اس کی چھال میں سرخ سنکونا کی قسم کا ایک مادہ پایا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے اس کو انگریزی میں جنگلی سنکونا کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

قسمیں: اس کی کئی قسمیں پائی جاتی ہیں۔ جیسے، راج کدمب، دھارا کدمب، دھولی کدمب، بھومی کدمب۔

فوائد: اس کے درخت سے گوند بھی نکلتی ہے۔ اس کے پھل لیموں کی مانند ہوتے ہیں۔ پھلوں کے اوپر ہی چھوٹے چھوٹے پھول لگتے ہیں۔ اس کا پھل جو ذائقہ میں میٹھا ہوتا ہے۔ پیاس کی شدت میں کھلانے سے پیاس کو کم کر کے بخار میں تسکین دیتا ہے۔ چھال کا جوشاندہ بخار، منہ میں چھالے پڑ جانے پر غرارے کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں کا

جوشاندہ بھی چھال کے جوشاندہ کی طرح مندرجہ بالا امراض کو دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

کدمب کے آسان طبی مجربات

بچوں کا گلا بیٹھ جانا: اس کی چھال کو ٹھنڈے پانی میں کوٹ کر اس کا رس نکال لیں اور اس میں زیرہ اور شکر ڈال کر پلائیں۔

آنکھ دُکھنا: اس کی چھال کے رس میں افیم اور پھٹکری ڈال کر لیموں کے رس میں ملا کر گرم کر کے آنکھ پر لیپ کریں۔ آنکھ دکھنے میں بہت مفید ہے۔

مُنہ کے چھالے: اگر منہ میں چھالے ہو گئے ہوں، تو اس کی چھال کے کاڑھے کی کلیاں کرنی چاہئیں۔

کدمب کا درخت بہت جلد بڑھتا ہے، یعنی پہلے دو تین سال میں ہر سال دس دس فٹ بڑھتا ہے اور اس درخت کی ڈال ہر ماہ ایک انچ بڑھتی ہے۔ دس بارہ سال کے بعد جب یہ درخت پورا قد حاصل کر لیتا ہے تو پھر یہ حالت نہیں رہتی۔ خزاں کے موسم میں اس کے پتے گر جاتے ہیں۔

•••••••••••••••••

کرنج

مختلف نام: ہندی کرنج، کرمال، سنکھ چین - سنسکرت کرنج - مرہٹی کرنج - بنگلہ ڈہر، کرنج - لاطینی گیالینڈوپا انڈیکا (Gialendupa Indica) اور انگریزی میں انڈین بیچ (Indian Beech) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت 20 سے 60 فٹ اونچا سدا ہرا ابھرا ہوتا ہے۔ شاخیں نیچے کی طرف لٹکی ہوئی ہوتی ہیں۔

پتے: گاڑھے ہرے رنگ کے، چکنے، بیضوی، لمبے گول دو سے چھ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ پتے ذائقہ میں کڑوے ہوتے ہیں۔

پھول: بسنت کے موسم میں، کہیں کہیں بسنت کے بعد نیلے، سفید اور بینگنی رنگ کے گچھے میں ہوتے ہیں۔

پھل یا پھلی: پھلی لمبی، گول، موٹی، سخت، چپٹی، چکنی ڈیڑھ انچ سے دو انچ لمبی، ایک انچ چوڑی اور آدھا انچ موٹی، [illegible] پتلی ہوتی ہے۔ ہر ایک پھلی میں ایک یا دو بیج ہوتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں میں 27 فیصد سے 36.4 فیصد ایک کڑوا بھورے رنگ کا خاص بو والا تیل پایا جاتا ہے۔

Contents

مقدار خوراک: پتوں کا سفوف ایک سے دو گرام تک، پتوں کا رس یا چھال کا رس 10 سے 20 گرام ۔ آ...
چھال دو رتی سے دو گرام تک، تازہ پھول 40 سے 80 گرام، پھول کا رس 6 گرام سے 12 گرام تک، جڑ کا رس ایک گرام
سے تین گرام، گری بیج کا سفوف ایک گرام سے دو گرام۔ بچوں کو $\frac{1}{4}$ سے $2\frac{1}{2}$ رتی تک استعمال کراتے ہیں۔

نوٹ: اس کے سفوف کو کاغذ میں نہیں لپیٹنا چاہئے کیونکہ کاغذ میں رکھنے سے اس کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ اس کے
سفوف کو ہمیشہ تازہ ہی تیار کر کے کام میں لانا چاہئے۔

فوائد: یہ بواسیر، قے اور کھانسی وغیرہ امراض میں مفید ہے۔

کرنج کے مفید طبی مجربات

بواسیر: مریض کو اگر قبض ہو جائے اور پیٹ میں گیس ہو تو اس کے نرم پتوں کی لگدی کو گھی اور تلی کے تیل میں بھون کر
ستو کے ساتھ ملا کر کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرائیں۔
اس کے نرم پتوں کو پیس چھان کر پلانے سے خونی بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

کھانسی: اس کے پتوں کے رس میں کالی مرچ کا سفوف دو سے چار رتی تک ملا کر چٹائیں۔ اسے چار دن تک
استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سفید داغ: اس کے پتوں کے رس میں چترک مول، کالی مرچ اور سیندھا نمک کا چورن ٹھیک مقدار میں ملا کر اس
کو دوگنے پتلے دہی میں ملا کر دن میں دو بار تین چار مہینے تک پلاتے رہنے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔ اس سے ہاضمہ
بھی درست رہتا ہے۔

قے: اس کے نازک پتے اور سیندھا نمک پیس چھان کر انار کے رس یا لیموں کے رس یا کانجی میں ملا کر پلائیں۔
اس کے نازک پتے 3 سے 5 عدد لے کر اس میں سیندھا نمک تین چار رتی ملا کر خوب پیس کر انار کا رس یا لیموں کا رس
25 گرام اور کانجی 50 گرام ملا کر پلاتے ہیں۔ اس سے کف نکل کر قے کو آرام آ جاتا ہے۔
اس کے پتوں کے رس میں برابر حصہ لیموں کا رس ملا کر آدھا حصہ شہد ملا کر بار بار چٹانے سے کف اور قے دونوں کو
آرام آ جاتا ہے۔

جگر کے امراض: اس کے پتوں کے رس میں باؤ بڑنگ اور چھوٹی پیپل کا چورن ایک سے آٹھ رتی تک ملا کر صبح
شام کھانا کھانے کے بعد سات دن تک استعمال کرائیں۔

ایگزیما: اس کے پتوں کے رس سے تیل تیار کر کے اس میں گندھک، کافور اور لیموں کا رس ملا کر ایگزیما پر لگانے
سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

آدھے سر کا درد: اس کے بیج کو پانی میں پیس کر اور اس میں تھوڑا سا گڑ ملا کر اور نیم گرم کر کے جس طرف درد ہو
اس کے الٹی طرف ناک میں ایک دو قطرے ٹپکائیں۔ پھر آدھے گھنٹے بعد دوسری طرف ٹپکائیں۔ چند دن اس طرح کرنے
سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: بیجوں کا عرق چار پانچ بوند اور ہینگ بھنی ہوئی ایک رتی، دونوں کو ملا کر استعمال کرائیں۔ اس
سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

سفید داغ: سفید داغ اور کھجلی ہونے پر بیج کے ساتھ برابر حصہ ہلدی، ہرڑ اور رائی پیس کر لیپ کریں۔ آٹھ دس
دن میں پورا فائدہ ہوگا۔ نہایت بہترین نسخہ ہے۔

دیگر: بیجوں کے ساتھ سفید کنیر کی جڑ پیس کر لگائیں۔ اس سے فائدہ ہوگا۔

آنکھ کا پھولا: اس کے بیجوں کے سفوف کو پلاس کے پھولوں کے رس کی 21 بار بھاونا دے کر چھوٹی چھوٹی بتیاں بنا
لیں۔ اس بتی کو خالص شہد میں یا پانی میں گھس کر بطور سرمہ لگائیں۔ اس سے آنکھ کا پھولا کٹ جاتا ہے۔

کالی کھانسی: اس کے بیج کا سفوف $\frac{1}{8}$ سے $2\frac{1}{2}$ رتی تک کی مقدار میں ایک رتی سہاگہ کی کھیل ملا کر شہد کے ساتھ
دن میں تین چار بار چاٹتے رہنے سے اور بیجوں کو دھاگے میں پرو کر گلے میں باندھنے سے چار پانچ دن میں پورا فائدہ ہوتا
ہے۔

بار بار حمل گرنا: جن عورتوں کا بار بار حمل گر جاتا ہو اُن کے لئے بہت مفید ہے۔
کُسم کے رنگ سے رنگے ہوئے کپڑے میں اس کا ایک بیج لال دھاگے سے باندھ کر حاملہ کی کمر میں باندھنے
سے حمل نہیں گرے گا۔

نوٹ: اس کے بیجوں سے کئی قسم کی ہومیو پیتھک ادویات تیار کی جاتی ہیں، جو ملیریا بخار میں تیر بہدف ثابت ہوئی
ہیں۔ (ڈاکٹر نادکرنی)

پیشاب کی نالی کے زخم: اس کی جڑ کی چھال کے رس میں (تازہ چھال نہ ملے تو) ناریل کا پانی اور چونے کا
نتھارا ہوا پانی برابر برابر حصہ ملا کر صبح اور شام استعمال کرتے رہنے سے پیشاب کی نالی کے زخم، جلن اور سوجن وغیرہ دور ہو
جاتی ہے۔

خونی بواسیر: اس کی جڑ کی چھال کے سفوف دو گرام کو گائے کے پیشاب میں پیس کر پلائیں اور کھانے پینے میں
صرف چھاچھ ہی دیں اور اسے تین دن تک استعمال کرائیں۔

دیگر (کرنج آدی چورن): کرنج کی جڑ کے سفوف کے ساتھ چترک، سیندھا نمک، سونٹھ، اندر جو اور ارلو کی
چھال کا سفوف برابر ملا کر ایک گرام سے تین گرام تک استعمال کرانے سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

کرنجوہ

مختلف نام: عربی اکتمکت، حجرالولادت، حجرالماسک، حجرالنساء، حجرالعقاب۔ فارسی خایۂ ابلیس، خرمائے ابوجہل، اشک مریم۔ ہندی کرنجا، کرنجوہ، کنجہ۔ کٹ کرنجا۔ سنسکرت کرک چکا، کرنجا، تنگ چھکا، کبیرآ کتی، کنٹ کنی۔ بنگالی کانٹا کرنج، ناٹا کرنجا۔ سندھی کجریت۔ گجراتی کانچ، نیناں پھل۔ مرہٹی میں ساگرگوٹا وغیرہ ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔ لاطینی میں سسال پینا، بونڈوسیلا، ڈل برگیا، بوریا اور انگریزی میں بانڈک نٹ کہتے ہیں۔

صفات وشناخت: یہ ایک خاردار بیل کا پھل ہے۔ اس بیل میں کچھ مڑے ہوئے کانٹے لگتے ہیں۔ اس کی شاخ کی ایک سینک پر چھ سے دس تک پتے لگتے ہیں۔ اس پر زرد رنگ کے پھولوں کی بالیاں لگتی ہیں، پھولوں کے جھڑ جانے کے بعد اس جگہ دو تین انچ لمبی خاردار پھلیاں لگتی ہیں۔ ہر ایک پھلی میں دو تین بیج ہوتے ہیں۔ پھلیوں کے چھلکے پر سخت سیدھے اور تیز چھوٹے چھوٹے بہت سے کانٹے ہوتے ہیں۔ ان کے بیج گول اور بندوق کی گولی کے برابر اوپر سے خاکی نیلاہٹ لئے ہوئے چمکدار ہوتے ہیں۔ ان کے اندر سفید رنگ کا مغز ہوتا ہے۔ یہ مغز بہت تلخ ہوتا ہے۔ یہی زیادہ تر دوا کے کام آتا ہے۔

مقام پیدائش: اس کی بیل برصغیر بھارت و پاکستان میں ہر جگہ ہوتی ہے مگر بنگال اور برما میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ اسے برسات کے موسم میں پھول اور پھلیاں لگتی ہیں۔

طبیعت: اس کے پتے درجہ اوّل میں سرد خشک اور بقول بعض اطباء پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ اس کے پھل کا مغز درجہ اوّل میں گرم اور درجہ دوم میں خشک ہے۔ بعض اطباء اس کو تیسرے درجہ میں گرم خشک مانتے ہیں۔ یہ قول صحیح نہیں ہے۔

افعال وخواص: اس کے پتے اور اس کے تخم کا مغز مختلف بیماریوں میں مستعمل ہے۔

امراض دماغ: اس کا مغز امراض باردہ دماغیہ، فالج اور لقوہ کے لئے بہت مفید ہے۔ اس طرح اس کے پتوں کا رس نکال کر تیل کے ساتھ پکا کر جب تیل باقی رہ جائے تو اس تیل کی مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

امراض دہن: کرنجوہ کو جلا کر پھٹکری کے ساتھ پیس کر دانتوں پر بطور منجن لگانے سے مسوڑھوں کا ورم دور ہو جاتا ہے۔

امراض سینہ وشُشش: اگر اس کے تخم دو عدد لے کر آگ میں ڈالیں۔ جب اوپر کا چھلکا جل جائے تو ان کا مغز لے کر پیس لیں۔ ضیق النفس والے کو شدت مرض کی حالت میں کھلائیں تو فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

امراضِ معدہ: اس کے استعمال سے معدہ کو طاقت ملتی ہے اور بھوک خوب لگتی ہے۔ ریاحی درد کے واسطے اس کو ہینگ کے ساتھ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مغز اور ہینگ کو بلوئے ہوئے دودھ میں پیس کر پینے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

امراضِ امعاء: اگر کرنجوہ کا مغز پیس کر گڑ میں ملا کر کھلائیں تو پیٹ کے تمام کیچوے نکل جاتے ہیں اور دو دن استعمال کرنے سے تھیلی بھی باہر نکل پڑتی ہے۔

اس کا مغز اور باؤبڑنگ پیس کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

اس کے چندروز کے استعمال سے بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

اس کا نصف مغز سات عدد کرن پھل کے ساتھ کوٹ کر قولنج ریحی کے مریض کو آبِ گرم کے ساتھ کھلائیں تو درد کو فوراً تسکین دیتا ہے۔

امراضِ جگر: جگر کے امراض کے واسطے اس کے نرم پتوں کو پیس کر پلانا بہت مفید ہے۔

اس کے مغز کا سفوف ورم اور استسقاء کو بہت جلد نفع دیتا ہے۔

اگر اس کی پھلی کو رات کے وقت تر کر کے ہوا اور شبنم میں رکھیں اور علی الصباح اس کے تخم نکال کر اچھی طرح کوٹ کر دہی کے ساتھ کھلائیں تو اس سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔ اس سے صفرا بذریعہ اسہال خارج ہوتا ہے اور یرقان سے شفا ہو جاتی ہے۔

امراض اعضائے بول: اس کے تخم کا مغز گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔

مغز کرنجوہ ایک عدد پیس کر شہد میں گوندھیں اور دودھ گائے کے ساتھ ایک ہفتہ کھلائیں تو اس سے گردہ کی پتھری ٹوٹ جاتی ہے۔

مغز تخم کرنجوہ پیس کر بقدر ایک گرام، شہد تین گرام ملا کر کھلائیں اور ہر روز ایک گرام بڑھاتے جائیں۔ گیارہ روز کے بعد ایک ایک گرام کم کرتے جائیں تاکہ تین گرام تک پہنچے۔ اس ترکیب سے سنگ گردہ دور ہو جاتا ہے۔

اگر برگ نورستہ کرنجوہ خشک کیا ہوا جلا کر بقدر سات گرام کو شہد 20 گرام میں ملا کر کھلائیں تو بھی یہی اثر کرتا ہے۔

حمیات: یہ پرانے بخاروں کے لئے نہایت مفید دوا ہے جس کو چوتھیہ بخار آتا ہو اور کسی دوا سے نفع نہ ہوتا ہو تو وہ روزمرہ برگ کرنجوہ مع 21 دانہ مرچ سیاہ گھوٹ کر پی لیا کرے۔ چندروز میں بالکل آرام ہو جائے گا۔

اسی طرح اس کی جڑ کی چھال کا سفوف پانچ رتی کی مقدار میں نوبتی بخار کے رفع کرنے کے لئے زیادہ مؤثر ہے۔

اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ یا اس کے نرم پتوں اور شاخوں کا جوشاندہ پلانے سے باری سے آنے والا بخار رفع ہو جاتا ہے۔ اگر مغز تخم کرنجوہ پانی سے گھس کر ناک میں ٹپکائیں، تو تپ لرزہ کے لئے نہایت مفید ہے۔

چڑھے ہوئے بخار کو اتارنے کے لئے تین گرام سے چھ گرام تک اس کی مقدار دینی چاہئے۔

تپ کہنہ (پرانے بخار) کے واسطے اس کا تخم کلاں ایک عدد لے کر اس کا مغز مع دارفلفل اور شہد کھلانے سے بہت جلد فائدہ کرتا ہے۔

اس کے کھانے سے انسان امراض وبائی سے محفوظ رہتا ہے۔

Contents

امراضِ جلد: اس کے پتے پیس کر گرم کر کے باندھنے سے ہر قسم کے اورام تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کا رس نکال کر روغن کے ساتھ پکائیں۔ جب صرف روغن باقی رہ جائے تو صاف کر لیں۔ اس روغن کی جلد پر مالش کرنے سے خارش کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ یہی روغن زخموں پر لگانے سے زخم بہت جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔ اگر زخموں میں کیڑے پڑ گئے ہوں، تو وہ اس کے اثر سے مر جاتے ہیں اور زخموں کو شفا ہو جاتی ہے۔ کتنا ہی گہرا زخم ہو، درست ہو جاتا ہے۔

اگر اس کے مغز کو پیس کر کسی روغن میں ملا کر بدن پر ملیں تو پھوڑے پھنسی کو صحت ہو جاتی ہے۔

اگر کسی آدمی کا بدن پھٹ کر سوراخ ہو گئے ہوں تو اس کو کرنجوہ کے پتے گھوٹ کر روزمرہ ایک پیالہ پلائیں۔ غذا میں چنے کی روٹی بلا نمک بہت سے گھی کے ساتھ کھلائیں۔ اس عمل سے چالیس دن میں بالکل صحت ہو جائے گی۔

حشرات الارض: اس کے مغز کو پانی سے گھس کر بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگائیں۔

مرکبات کرنجوہ

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، مرچ سیاہ ہموزن پیس کر گولیاں بقدر نخود بنالیں۔

فوائد: تپ موسمی کے واسطے ایک یا دو گولیاں نوبت سے پہلے پانی کے ساتھ کھلائیں۔

دیگر: مغز تخم کرنجوہ، فلفل دراز ہر ایک دس گرام، برگ مغیلاں (کیکر) در سایہ خشک شدہ چھ گرام، زیرہ سفید 9 گرام۔ ان سب کو باریک پیس کر گلوئے سبز 50 گرام، چرائتہ دس گرام، مرچ سیاہ 20 گرام نیم کوب کر کے آدھا کلو پانی میں پکائیں۔ جب تھوڑا سا پانی رہ جائے۔ چھان کر اس پانی سے سفوف مذکور کھرل کر کے گولیاں بقدر مرچ سیاہ بنائیں۔

فوائد: ایک ایک گولی صبح و شام پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اگر پرانا بخار ہو تو تین وقت دیں۔

دیگر: مغز تخم کرنجوہ، فلفل دراز ہر ایک دس گرام، زیرہ سفید، برگ مغیلاں (کیکر) ہر ایک چھ گرام۔ سب ادویہ کو کوٹ چھان کر پانی کے ساتھ گولیاں بقدر نخود بنائیں۔

فوائد: تپ موسمی کے واسطے ایک ایک گولی صبح، دوپہر اور شام کھلائیں۔ تین روز کے استعمال سے ہر قسم کا تپ دور ہو جاتا ہے۔ خصوصاً شطر الغب غیر خالص میں بہت مفید ہے۔

دیگر: مغز تخم کرنجوہ، پلاس پاپڑا مقشر ہم وزن ہر دو ادویہ کو باریک پیس کر جوشاندہ کنگی خورد سے کھرل کر کے گولیاں بقدر جنگلی بیر تیار کریں۔

فوائد: تپ بلغمی و صفراوی کے لئے مفید ہے۔ تپ صفراوی کے واسطے ایک گولی سرد پانی یا شربت نیلوفر یا شربت بنفشہ وغیرہ سے اور بلغمی میں گرم پانی یا عرق بادیان اور عرق گاؤزبان وغیرہ سے کھلانا بہتر و نافع ہے۔

دیگر: مغز تخم کرنجوہ دس گرام، پلاس پاپڑا، کمیلہ ہر ایک چھ گرام، بزرالبنج تین گرام، سب ادویہ کو کوٹ چھان کر قند سیاہ کے ہمراہ گولیاں بقدر کنار بنالیں۔

فوائد: یہ گولیاں کرم شکم کو دفع کرنے کے واسطے بہت مفید ہیں۔ خوراک ایک گولی۔

دیگر: مغز تخم کرنجوہ، ہینگ، مغز تخم بیدانجیر، نک چھکنی ہم وزن۔ سب ادویہ کو پیس کر گولیاں بقدر کنار دشتی بنالیں۔

فوائد: قولنج کے لئے بہت زود اثر ہیں۔ ایک گولی ہمراہ نیم گرم پانی سے کھلائیں۔ شدت درد کے لئے بہت مفید ہیں۔ درد معدہ کے لئے بھی نافع ہیں۔

دیگر: مغز کرنجوہ، پھٹکری بریاں، پپلا مول، فلفل گرد، صبر سقوطری، باؤبڑنگ، نمک سیاہ ہموزن کوٹ چھان کر ادرک کے رس سے گولیاں بقدر کنار دشتی تیار کر لیں اور محفوظ رکھیں۔

فوائد: درد معدہ، درد شکم اور قولنج کے لئے ایک گولی کھلائیں۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، ست گلو ہر ایک دس گرام، طباشیر کبود، کونین خالص چھ چھ گرام، دانہ الائچی خورد، ست لیموں تین تین گرام، کوٹ چھان کر پانی سے کھرل کر کے حبوب بقدر نخود بنالیں۔

فوائد: نوبتی بخار کے لئے قبل از نوبت دو گولیاں کھا کر اوپر سے نقوع تمر ہندی دس گرام، آلو بخارا سات عدد، گل نیلوفر سات گرام نوش کریں، نوبتی بخار کے لئے مفید ہے۔

دیگر: مغز تخم کرنجوہ، برگ کیکر ہر ایک دس گرام، ست گلو خانہ ساز، طباشیر اصلی، زیرہ سفید ہر ایک پانچ گرام۔ طباشیر کو کھرل کریں۔ پھر باقی ادویہ کوٹ پیس کر سفوف شامل کر کے سحق کریں اور گولیاں بقدر مرچ سیاہ بنالیں۔

فوائد: موسمی بخار میں ایک ایک گولی صبح و شام ہمراہ شربت بزوری استعمال کریں۔

ملیریائی بخار: یہ پرانے بخاروں کے لئے نہایت مفید اور مجرب دوا ہے۔ جس کو چوتھیہ بخار آتا ہو اور کسی دوا سے نفع نہ ہوتا ہو تو وہ روزمرہ برگ کرنجوہ مع 21 دانہ مرچ سیاہ گھوٹ کر پی لیا کرے۔ چند روز میں بالکل آرام آ جاتا ہے۔

یہ نوبتی بخار کے لئے نہایت بیش قیمت دوا مانی گئی ہے۔ اس کے مغز کا سفوف دو رتی سے پانچ رتی تک بخار اور امراض کے بعد کی کمزوری کو رفع کرنے میں سریع الاثر ہے۔

اسی طرح اس کی جڑ کی چھال کا سفوف پانچ رتی کی مقدار میں نوبتی بخار کے دفع کرنے کے لئے زیادہ مؤثر ہے۔

اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ یا اس کے نرم پتوں اور شاخوں کا جوشاندہ پلانے سے باری سے آنے والا بخار دفع ہوتا ہے۔ اگر مغز تخم کرنجوہ پانی سے گھس کر کر ناک میں ٹپکائیں تو تپ لرزہ کے لئے نہایت مفید ہے۔

چڑھے ہوئے بخار کو اتارنے کے لئے $2\frac{1}{2}$ گرام سے 6 گرام تک اس کی مقدار دینی چاہئے۔

تپ کہنہ کے واسطے اس کا تخم کلاں ایک عدد کا مغز مع فلفل دراز اور شہد کھلانے سے بہت جلد فائدہ کرتا ہے۔

اس کے کھانے سے انسان ہوائے وبائی سے محفوظ رہتا ہے۔

امراض جلد: اس کے پتے پیس کر گرم کر کے باندھنے سے کئی قسم کے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کا رس نکال کر روغن کے ساتھ پکائیں۔ جب صرف روغن رہ جائے تو صاف کر لیں۔ اس روغن کی جلد پر مالش کرنے سے خارش کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ وہ روغن زخموں پر لگانے سے زخم بہت جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔ اگر زخموں میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے اثر سے مر جاتے ہیں اور زخموں کو شفا ہو جاتی ہے۔ کتنا ہی گہرا زخم ہو، درست ہو جاتا ہے۔

اگر اس کے مغز کو پیس کر کسی روغن میں ملا کر بدن پر ملیں تو پھوڑے پھنسی کو صحت ہو جاتی ہے۔

اگر کسی آدمی کا بدن پھٹ کر جابجا سوراخ ہو گئے ہوں تو اس کو کرنجوہ کے پتے گھوٹ کر روزمرہ ایک پیالہ پلائیں اور غذا میں چنے کی روٹی بلا نمک بہت سے گھی کے ساتھ کھلائیں۔ اس عمل سے 40 دن میں بالکل صحت ہو جائے گی۔

حشرات الارض: اس کے مغز کو پانی میں گھس کر بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگائیں تو بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

مرکبات کرنجوہ: کرنجوہ کے تخم کے مغز سے متعدد مرکبات بنائے جاتے ہیں۔ بعض مرکبات حسب ذیل ہیں:

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، مرچ سیاہ ہموزن لے کر پیس کر گولیاں نخود کے برابر بنا لیں۔

فوائد: تپ موسمی کے واسطے ایک یا دو گولیاں نوبت سے پہلے پانی سے کھائیں۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، فلفل دراز ہر ایک دس گرام، کیکر کے پتے (سایہ میں خشک شدہ) چھ گرام، زیرہ سفید 9 گرام۔ ان سب کو پیس کر گلو سبز 50 گرام، چرائتہ 10 یا 20 گرام، مرچ سیاہ دو گرام۔ نیم کوب کر کے آدھا کلو پانی میں پکائیں۔ جب تھوڑا سا پانی رہ جائے، چھان کر اس پانی سے سفوف مذکور کھرل کر کے گولیاں بقدر مرچ سیاہ بنائیں۔

فوائد: ایک گولی صبح ایک شام پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اگر بخار پرانا ہو تو تین وقت دیں۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، فلفل دراز ہر ایک دس گرام، زیرہ سفید، کیکر کے پتے ہر ایک 6 گرام۔ سب ادویات کو کوٹ چھان کر پانی کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

فوائد: تپ موسمی کے واسطے ایک گولی صبح، ایک دوپہر اور ایک شام کو کھلائیں۔ تین روز کے استعمال سے ہر قسم کا تپ دور ہوتا ہے۔ خصوصاً غب غیر خالص، شطر الغب میں بہت مفید ہیں۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، پلاش پاپڑہ مقشر ہموزن ہر دو ادویہ کو باریک پیس کر جوشاندہ، کنگی خورد سے کھرل کر کے گولیاں جنگلی بیر کے برابر تیار کر لیں۔

فوائد: تپ بلغمی و صفراوی کے لئے مجرب ہے۔ تپ صفراوی کے واسطے ایک گولی سرد پانی سے یا شربت نیلوفر یا شربت بنفشہ وغیرہ سے اور بلغمی میں گرم پانی یا عرق بادیان وغیرہ سے کھلانا بہتر و نافع ہے۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، پوست ہلیلہ کابلی، ہلیلہ سیاہ، سہاگہ بریاں، فلفل گرد، قسط، افسنتین رومی، حب النیل

مدبر، ہر ایک 9 گرام، برنگ کابلی، صبر، کشنیز، تربد سفید، برگ سناء، برگ شاہترہ ہر ایک 14 گرام، سیماب، کبریت، زرنیخ، بیش مدبر، نانخواہ، زنجبیل ہر ایک 28 گرام، حب الملوک مدبر بشورہ 50 گرام، سب کو پان کے پتے کے رس سے دو پہر کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود تیار کر لیں۔

فوائد: اخراجِ کرم اور قبض کو رفع کرنے کے واسطے تین گولیوں سے پانچ گولیاں تک ہمراہ آب لیموں کھائیں۔

فوائد: اخراجِ کرم اور قبض کو رفع کرنے کے واسطے تین گولیوں سے پانچ گولیاں تک ہمراہ آب لیموں کھائیں۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ دس گرام، پلاش پاپڑہ، کمیلہ ہر ایک 6 گرام، بزرالبنج 3 گرام، سب ادویہ کی قند سیاہ کے ہمراہ گولیاں بقدر کنار بنا لیں۔

فوائد: یہ گولیاں پیٹ کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے مجرب ہیں۔ خوراک ایک گولی۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، ہینگ، مغز تخم بیدانجیر، زنجبیل اور نک چھکنی ہموزن، سب ادویہ کو پیس کر گولیاں بقدر کنار دشتی بنا لیں۔

فوائد: یہ گولیاں پیٹ کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے مجرب ہیں۔ خوراک ایک گولی۔

حب کرنجوہ: مغز تخم کرنجوہ، ہینگ، مغز تخم بیدانجیر، زنجبیل اور نک چھکنی ہموزن۔ سب ادویہ کو پیس کر گولیاں بقدر کنار دشتی بنا لیں۔

فوائد: قولنج کے لئے بہت زود اثر ہیں۔ ایک گولی نیم گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔ درد کی شدت کے لئے بہت مفید ہیں۔ معدہ کے درد کے لئے بھی نافع ہیں۔

حب کرنجوہ: مغز کرنجوہ، پھٹکری بریاں، پپلا مول، فلفل گرد، بابڑنگ، صبر سقوطری، نمک سیاہ ہموزن کوٹ کر ادرک کے رس سے گولیاں بقدر کنار دشتی بنا لیں۔

فوائد: درد معدہ، درد شکم اور قولنج کے لئے ایک گولی کھائیں۔

••••••••••••••••••

کرونڈا

مختلف نام: ہندی کرونڈا، کورادا۔ سنسکرت کرونڈا، کرمرد، بنگالی کرمچا، کرچا۔ مراٹھی کربند۔ گجراتی کرم دان۔ انگریزی بنگال کرنٹس (Bengal Currants) لاطینی کارپریس۔

شناخت: کروندے سفید اور خوشبودار لگتے ہیں۔ پھلوں کے گچھے بیروں کی طرح لٹکے ہوتے ہیں۔ یہ دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک تو سفید نوکوں پر سرخی مائل نہایت خوبصورت ہوتے ہیں اور دوسرے کچی حالت میں نصف سبز اور نصف سرخ اور پکنے پر کالے کالے ہو جاتے ہیں جس میں چھوٹا پھل آتا ہے۔ اُسے کروندی کہتے ہیں۔

یہ پھل سارے ہندوستان میں خاص طور پر بنگال، پنجاب، ہریانہ، گجرات، کانگڑہ و یوپی میں عام ملتا ہے۔ موسم برسات میں کروندا پک جاتا ہے۔

اس کے درخت 6 سے 8 فٹ اونچے ہوتے ہیں۔ پتے لیموں کے پتوں کی طرح، مگر ان سے چھوٹے، چکنے اور موٹے ہوتے ہیں۔ پتوں کے ڈنٹھل کے آس پاس ہی تیز و مضبوط کانٹے ہوتے ہیں۔ کچے پھلوں کو کاٹنے سے سفید دودھ جیسا رس نکلتا ہے۔ ہر پھل میں سے عام طور پر 4 بیج تکونی قسم کے ہوتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک قسم کا کھار اور سلی سلک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ اس کی جڑ میں ایک قائم رہنے والا اور ایک اڑنے والا تیل ہوتا ہے اور رال جیسی چیزیں اور کھار (Alkaloid) پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: پھلوں کا رس 30 سے 60 بوند، پتوں کا رس 10 سے 20 گرام، پتوں کا جوشاندہ 50 گرام، پھلوں کا شربت 10 سے 15 گرام۔

فوائد: کروندا یا کروندی کے پھل کا استعمال اچار، چٹنی، ترکاری وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ چٹنی و ترکاری کھانے سے مسوڑھوں کے امراض دور ہوتے ہیں، اچار ہاضم ہے۔ اس کے پھلوں سے نکلنے والے دودھ کو اگر جلد پر لگایا جائے تو جلد میں جلن اور کبھی کبھی آبلے بھی پڑ جاتے ہیں۔ پیٹ درد میں اس کا سفوف استعمال کراتے ہیں۔ اس کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ دل کے لئے مفید ہے۔ مگر رات کو اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کروندا کے پتے رکت، پت اور کف (بلغم) کو دور کردیتے ہیں۔ پکا کر کروندا کھانے کی ترغیب پیدا کرتا ہے اور ہلکا ہوتا ہے۔ پت، وات کو دور کرتا ہے۔

پیٹ درد: پکے کروندا کو سکھا کر اس کا سفوف بنالیں اور مریض کو بقدر چھ چھ گرام صبح و شام پانی سے کھلائیں، آرام آ جائے گا۔

خشک کھانسی: اس کے پتوں کا رس ½ چمچہ شہد خالص ایک چمچہ میں ملا کر پلانے سے خشک کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔

بوائی پھٹنا: اس کے بیجوں کا تیل لگانے سے بوائی پھٹنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

سانپ کو بھگانا: اس کی جڑ کو پیس کر پانی میں ملا کر سانپ کے بل میں ڈالنے سے سانپ بھاگ جاتے ہیں۔ جہاں اس جنگلی کروندے کی باڑ لگائی جاتی ہے وہاں بھی سانپ نہیں آ سکتے۔

کریر۔کریل

مختلف نام: اردو کریر، کریل۔ پنجابی کریر، ڈیلا۔ ہندی ٹینٹ۔ گجراتی کیر۔ سندھی کرڑ جموں۔ بنگالی کریل۔ لاطینی میں کیپرس افائی لا (Capris Aphiycla) اور انگریزی میں کیپر بیری (Capar Beray) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک خاردار جھاڑی کی قسم کا پودا ہے جو سخت کنکریلی زمین میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پتے شاخوں پر نکلنے کے ایک روز بعد جھڑ جاتے ہیں۔ جس سے خیال کیا جاتا ہے کہ اس کے پتے ہی نہیں ہوتے۔ حالانکہ چھوٹے چھوٹے کیکر کی پتی کے برابر دبیز سیاہی مائل کہیں کہیں کانٹوں کے درمیان ہوتے ہیں۔

پھول: اس کو گلابی رنگ کے بانسہ کے پھول کے مشابہہ پھول لگتے ہیں جن میں گلاب کی مانند زیرہ کی ذوحاریاں ہوتی ہیں۔

پھل: اس کو بیر کے برابر پھل لگتا ہے جس کا دیہات میں اچار بناتے ہیں۔ پختہ پھل گلابی رنگ کا ہو جاتا ہے جس کو چوستے ہیں۔ اگر سالم پھل کو منہ میں ڈالا جائے تو بیجوں کے اوپر کی جھلی کی تہہ منہ کو کڑوا کر دیتی ہے۔ اس جھلی میں ملفوف آٹھ سے دس بیج ہوتے ہیں جو امرود کے بیجوں کے برابر ہوتے ہیں۔ اس کے پھل کو ڈیلا کہتے ہیں۔ ٹینٹ اور ٹینٹی بھی کہا جاتا ہے۔

اقسام: اس کی دو اقسام ہیں، ایک سفید پھول والی اور دوسری گلابی پھول والی۔ سفید پھول والی بہت کمیاب ہے اور اہل کیمیا کے نزدیک یہ بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

کانٹے بیری کی طرح خمدار ہوتے ہیں۔ سالم پودے کا رنگ سبز ہوتا ہے اور اس کا پودا دس فٹ تک بلند ہوتا ہے۔

مقام پیدائش: پہاڑوں کے دامنوں میں، کنکریلی اور ریگستانوں میں جہاں کہیں زمین سخت ہوتی ہے، عام پائی جاتی ہے۔ کوروکشیتر، پانی پت، دادری، مہندر گڑھ، فیروز پور اور پڑوسی ممالک میں یہ خودرو درخت کثرت سے پایا جاتا ہے۔

ذائقہ: پختہ پھل شیریں، کچا کڑوا اور کسیلا ہوتا ہے۔

مزاج: معتدل، بعض کے نزدیک گرم خشک درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: پھل 15 سے 20 عدد اور نمک کی مقدار ایک رتی تک۔

فوائد: مقوی، مفرح، محرک، مصفیٔ خون، جنون و وسواس اور دیگر سوداوی امراض میں فائدہ مند ہے۔ مفرح اور مقوی ہونے کے باعث وحشت اور جنون کو زائل کر کے حواس ظاہری و باطنی کو تقویت دیتی ہے۔ محرک اور مقوی ہونے کے باعث اس کے پھل کو کھلانے سے کمزوری کے مریض کو نفع ہوتا ہے۔ مصفیٔ خون ہونے کی وجہ سے فساد خون

Contents

کے امراض میں اس کے نمک کو اندرونی طور پر کھلاتے ہیں۔ جو بے حد مفید ہے۔ بیرونی طور پر ناسور اور دیگر پرانے زخموں اس کی جڑ کی راکھ کو تلوں کے تیل میں ملا کر استعمال کرنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ کئی جگہوں پر عرق النساء، دردِ مفاصل اور نقرس کے لئے اس کے پھولوں و کلیوں کو ابال کر بطور سبزی کھانے کا عام رواج ہے۔

محلل اورام ہونے کے باعث اس کی کونپلوں کی نغدی کو متورم جوڑوں پر باندھنے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔ اندمال قرحہ کے لئے اکثر اس کے کونپلوں کو باریک کر کے تیل سے چپڑ کر زخم پر چھڑکتے ہیں جس سے بہت جلد زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ دیہات میں یہ علاج اکثر مویشیوں کے زخموں کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

کریر کے آزمودہ و آسان مجربات

روغن بواسیر: کریر کی جڑ پانچ کلو لے کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک بڑے برتن میں ڈال دیں۔ اس میں ایک چھوٹا برتن رکھ کر اوپر ایک پیالہ لگا دیں۔ برتن کا منہ اچھی طرح بند کر کے چولہے پر چڑھا دیں۔ برتن کے منہ پر کپڑا بھگو کر رکھیں۔ اس طرح لکڑیوں سے روغن نکل نکل کر پیالہ میں جمع ہو جائے گا۔ تین گھنٹے کے بعد برتن کو آگ سے علیحدہ کر کے آہستہ سے پیالہ نکال لیں۔

یہ روغن ناسور اور پرانے زخموں کے اندمال کے لئے اور خاص طور پر بواسیر کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

دوائے چنبل: یہ نسخہ چنبل کے ایک ایسے مریض کو ایک سنیاسی نے بتایا تھا جس کی حالت کافی خراب تھی۔ علاج معالجہ کرانے کے بعد تنگ آ چکا تھا۔ میرے پاس بھی علاج کے لئے آیا مگر اسے عارضی فائدہ ہوا۔ اس کے پاؤں پنڈلیوں تک ماؤف تھے اور مرض میں دن بدن ترقی ہو رہی تھی۔ اس نسخہ کے استعمال کے بعد اس کا مرض جاتا رہا۔ بعد میں اس کا ذکر اُس نے مجھ سے کیا۔ میں نے کئی مرتبہ اس کو تیار کیا ہے اور اسے استعمال کرایا ہے، سو فیصدی کامیاب ہے۔ اب آپ لوگوں کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔

کونپل کریر، کونپل مدار، پیاز سفید، برگ بھنگ ہر ایک 120 گرام، روغن گاؤ آدھا کلو۔ تمام ادویہ کو سایہ میں خشک کریں، سوائے پیاز کے۔ گھی کو پانی میں دو تین مرتبہ دھو لیں۔ تمام ادویہ و 250 گرام گھی کو ایک برتن میں بند کر کے صاف کپڑ مٹی کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پھر نکال کر باقی ماندہ گھی ڈال کر خوب کھرل کریں، مرہم تیار ہو جائے گا۔ اس کو محفوظ رکھیں اور بوقت ضرورت استعمال میں لائیں۔

مقام ماؤف کو دھو کر اوپر ہلکی ہلکی مرہم لگائیں۔ پہلے پہلے تمام عضو سوج جائے گا۔ بعد میں اس کے سات روز کے استعمال میں خدا کے فضل سے ٹھیک ہو جائے گا اور چنبل جڑ سے چلا جائے گا۔

نوٹ: اگر گھی کم ہو تو مزید ڈال سکتے ہیں۔

کشتہ تانبہ: برادہ تانبہ کو کریر کی کونپل میں دو روز اچھی طرح کھرل کریں پھر ٹکیہ بنا کر 250 گرام کریر کی کونپل کے نغدہ میں رکھ کر دس کلو اپلوں کی آگ دیں، اس طرح سات مرتبہ تکرار عمل کریں۔ بہت عمدہ کشتہ سفید رنگ کا تیار ہوگا۔ جو

اہل کیمیا کی جان ہے۔

مقدار خوراک: آدھے سے ایک چاول تک ہمراہ مکھن، کمزوری کے لئے مفید ہے۔ ضعف اعصاب میں فائدہ بخشتا ہے، نیز امراضِ بارد میں سودمند ہے۔ مولدِ حرارت غریزی ہے۔

کشتہ پارہ: کونپل کریر کے رس میں پارہ مصفیٰ کو کھرل کریں، ایک روز کھرل کرنے کے بعد اسی رس میں ہلکی آنچ میں شعلہ پر پکائیں۔ اس طرح چند مرتبہ کے تکرار سے پارہ قائم ہو جائے گا۔ پھر 250 گرام نغدہ کونپل کریر میں رکھ کر دو کلو اپلوں کی آنچ دیں۔ کشتہ سیماب تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: آدھے سے ایک چاول تک ہمراہ مکھن گائے یا بالائی استعمال کرائیں۔

فوائد: یہ کشتہ کمزوری کے لئے بہت مفید ہے۔ کمزوری کے مریضوں کے لئے بہترین تحفہ ہے۔ ضعف اعصاب نیز بوڑھے آدمیوں کی تھکاوٹ کے لئے بہت اچھی چیز ہے اور خرابی خون کے لئے بھی مفید ہے۔

(حکیم محمد یوسف رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنرز)

•••••••••••••••••

کریلا

مختلف نام: اردو کریلا - ہندی کریلا و چھوٹا کریلا (کریلی) - بنگالی کرلا، اُوچھے، کورولا، چھوٹا کرلا - مراٹھی کارلیں، کار، لکھو کارا - گجراتی کاریلاں، کریٹی، کڑوابیلا - لاطینی میں ایم چرنٹیا (M. Charnatia) اور انگریزی میں بٹر گورڈ (Bitter Gourd)، ہائری مورڈیکا (Hairy Mordica) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: سارے ہندوستان اور پڑوسی ممالک کے علاوہ ملایا، افریقہ وغیرہ ممالک میں بھی پیدا ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: پتوں کا رس 12 سے 25 گرام اور پھل کا رس بقدر مناسب استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: جگر کے لئے آئرن و ہڈیوں، دانتوں اور دماغ کے لئے فاسفورس کی جتنی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کو پورا کرنے کے لئے بہترین سبزی ہے۔ جگر و تلی کے بڑھ جانے و بدہضمی میں اس کا ساگ استعمال کراتے ہیں، چیچک یا خسرہ سے بچنے کے لئے اس کے ساگ کا لگاتار استعمال کئی دنوں تک کرانا چاہئے۔ ذیابیطس کا یہ مجرب علاج ہے۔ ریاحی اور زہریلے امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

ذیابیطس کا علاج: تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کریلا ذیابیطس کا بہترین و شافی علاج ہے اور اس کے استعمال کرنے سے "انسولین" کی ضرورت نہیں رہتی۔ لہٰذا ضروری ہے کہ اہل طب حضرات انسولین کے انجکشنوں کو چھوڑ کر کریلا

کے معجزہ کو دیکھیں۔

ذیابیطس کے لئے کریلا کا رس استعمال میں لایا جاتا ہے اور اس کی مقدار خوراک ایک ڈرام دن میں دو مرتبہ شروع کیا جاتا ہے جو رفتہ رفتہ بڑھا کر دو اونس تک لے جایا جاتا ہے۔ رس نکالنے کے لئے کریلے کے اوپر جو سبز چھلکا ہوتا ہے اسے چاقو سے تراش لیں اور نچوڑ کر رس نکالیں۔ اس کے علاوہ کریلے کو کوٹ کر اور نچوڑ کر بھی رس نکالا جاتا ہے یا بادام [illegible] نکالنے والی مشین میں دے کر بھی نکالا جا سکتا ہے۔ یہ بہترین چیز ہے۔

اول تو کریلا ہر موسم میں مل جاتا ہے۔ اگر نہ مل سکے تو موسم میں کریلے کا رس نکال کر اس کے اندر فی پونڈ دس گرین پوٹاشیم میٹا بائی سلفیٹ ملا کر اسے محفوظ کیا جا سکتا ہے کہ جس موسم میں کریلا نہ ملے تب کے لئے سنبھال رکھیں۔ رس سرف کریلوں کا ہی استعمال کرنا چاہئے۔ کریلے کو پکانے یا ابالنے سے وہ تاثیر نہیں رہتی۔

کریلے کا ذیابیطس میں استعمال کا پتہ پہلے پہل ایک ایم بی بی ایس میڈیکل آفیسر نے اپنے اوپر کیا۔ آپ لکھتے ہیں۔ 1953ء میں مَیں اپنے اندر ذیابیطس کی علامات محسوس کرنے لگا اور معائنہ پر پیشاب میں 5 فیصدی شوگر پائی تو میں نے اپنی خوراک میں نشاستہ کی اشیاء کم کر دیں اور روٹی، چنے اور گندم کی ملا کر استعمال کرنی شروع کر دی اور ساتھ انجکشن لگانے شروع کر دیئے اور روزانہ 25 یونٹ لگاتار ہا اور یہ علاج ایک ماہ تک جاری رہا۔

اس دوران میں میرے ایک دوست نے مجھے مشورہ دیا کہ میں انسولین چھوڑ کر فقیرانہ علاج کروں اور وہ ہے کہ کریلے کے رس کا صبح سویرے استعمال کروں اور اس کے بعد باسی روٹی ایک اونس مکھن کے ساتھ روزانہ استعمال کروں، تازہ روٹی کا استعمال بند۔ میں چونکہ انسولین کے ٹیکے لگا لگا کر تنگ آ چکا تھا، لہٰذا میں نے یہ علاج آزمانے کا تہیہ کر لیا اور میں نے بڑ کریلوں کا تازہ رس دو ڈرام دن میں دو مرتبہ استعمال کرنا شروع کر دیا اور منہ کا ذائقہ درست کرنے کے لئے رس کے بعد 250 گرام دودھ اور باسی روٹی مکھن کے ساتھ اوپر سے کھا لیا کرتا تھا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ بڑھاتے بڑھاتے میں نے مقدار خوراک ایک اونس دن میں دو مرتبہ کر دی اور اس کے ساتھ انسولین کا استعمال رفتہ رفتہ کم کر دیا اور ایک ہفتہ کے استعمال کے بعد انسولین کا استعمال بالکل چھوڑ دیا اور محض کریلے کے رس کے استعمال سے میرا پیشاب شوگر سے بالکل صاف ہو گیا اور ذیابیطس کی تمام علامات ختم ہو گئیں۔ گھٹنوں میں جو درد ذیابیطس کی وجہ سے شروع ہو چکا تھا، وہ بھی ختم ہو گیا اور میں نے کریلے کے رس کا علاج دو ماہ جاری رکھا۔ اس کے بعد مجھے چھوڑ دینا پڑا۔ کیونکہ کریلے نہیں ملتے تھے اور اس دوران میں میری ذیابیطس ختم ہو چکی تھی اور پیشاب و خون کے معائنہ پر شوگر نہیں پائی گی۔

کریلا تمام ملک میں پایا جاتا ہے جبکہ مختلف سائز کے کریلے ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے یہ بخار میں ٹمپریچر کو کم کرتا ہے۔ اس کا اثر بخار میں کونین اور کرنجوہ کے برابر ہے۔ یہ یرقان کے لئے مفید ہے۔ جانڈس کا بے نظیر علاج ہے۔ جگر سے کرموں کو خارج کرتا ہے۔ اس کے پتوں کا رس پیشاب آور ہے۔ زیادہ مقدار میں قے آور ہے اور تھوڑی مقدار میں مخرج بلغم اور قبض کشا ہے۔ ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے پتوں کا رس پرانا ملیریا، تاپ، تلی اور ضعف جگر کے لئے مفید ہے اور جلودر میں بھی فائدہ کرتا ہے۔

یہ ایک مشہور سبزی ہے۔ اس کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔ صفرا، بلغم، خون اور جریان کی شکایت دور کرتا ہے۔ کرموں کو مارتا ہے۔

آیورویدک نگھنٹو میں اس کے فوائد حسب ذیل درج ہیں:

مقدار خوراک: 25 سے 60 گرام۔

چونکہ کریلا عام ملتا ہے، لہٰذا اہل طب حضرات اس کا تجربہ کریں۔ یہ ارزاں ہے اور انسولین مہنگا علاج ہے۔ انسولین کا بلکہ لگایا جاتا ہے۔ جبکہ کریلے کا رس خوردنی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ انسولین کی مقدار کم و بیش ہونے میں خطرہ ہے مگر کریلا کا رس بالکل بے ضرر دوا ہے۔

فساد خون: پھلوں کے ٹکڑوں کو سایہ میں خشک کر کے باریک سفوف بنا لیں۔ خوراک 3 سے 6 گرام تازہ پانی سے دیں۔ فساد خون کے علاوہ پیشاب یا خون میں شوگر ہونے کے عارضہ کے لئے بھی از حد مفید ہے۔ شگر کے لئے تازہ پھلوں کا رس 10 سے 20 گرام پیتے رہنے سے بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔ مریض کو اس کی شاک (ساگ) بھی روزانہ کھانا چاہئے اور روزانہ سیر بھی کرنی چاہئے۔

جلودھر (ڈراپسی): 20 گرام کریلے کا رس شہد میں ملا کر لگاتار پینے سے اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

داد: کریلے کا رس لگاتار داد پر لیپ کرنے سے داد ہمیشہ کے لئے دور ہو جاتا ہے۔

گلے کی سوجن: سوکھے پھل کو سرکہ میں پیس کر نیم گرم گلے پر لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

خونی بواسیر: اس کے جوشاندہ کا شربت بنا کر 12 گرام لگاتار پلاتے رہنے سے آرام آ جاتا ہے۔ اگر اس کے لئے کریلے کی بیل کا استعمال کیا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہے۔

کان درد: اس کے تازہ پھل یا پتوں کا رس نیم گرم کان میں پانچ سے دس بوند ڈالنے سے کان درد کو آرام آ جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد: پھل کے اوپر والے چھلکے کو اتار کر باقی حصہ کو آگ پر دس منٹ رکھ کر بھرتہ بنا لیں۔ اب اس بھرتہ میں تھوڑی سی کھانڈ ملا کر مریض کو نیم گرم کھلائیں۔ اس طرح صبح و شام ایک بار 80 گرام تک دیں اور دس دن تک کھلائیں۔ درد کی جگہ پر پھلوں کے رس کو گرم کر کے بار بار لیپ کرتے رہیں۔ جوڑوں کے درد و گنٹھیا کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••

کڑا اچھال - کڑوی اکسیر

ایک مشہور و معروف آیورویدک دوا ہے، جو کسی درخت کی چھال ہے اور بالکل سستے داموں ہر دواخانہ سے مل جاتی ہے، حسب ضرورت لے کر ہاون دستہ یا کونڈے وغیرہ میں کوٹ کر بوتلیں یا مرتبان بھر لیں اور مندرجہ ذیل لکھے ہوئے موقعوں پر استعمال کر کے فائدہ حاصل کیا جائے۔

Contents

سنگرہنی: یہ ایک ایسی مہلک اور خوفناک بیماری ہے کہ جس کے لرزہ خیز نتائج ہوتے ہیں، طب سے ذرا سا لگاؤ رکھنے والا ہر شخص بخوبی واقف ہے کہ جب یہ بیماری کسی بدنصیب کو چمٹتی ہے، تو بس پھر چھوڑنے کا نام تک نہیں لیتی۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا نام اطبائے ہند نے سنگرہنی (ساتھ رہنے والی) رکھا۔

بندہ پٹیالہ کے ایک قصبہ میں ایک وجع المفاصل کی مریضہ کے علاج کے لئے گیا ہوا تھا۔ اس کا خاوند مشہور عطائی حکیم تھا۔ دوران علاج میرے پاس ایک بوٹا چمار نامی طالب علاج ہوا۔ جس کو مدت سے سنگرہنی کی مصیبت نے پریشان کر رکھا تھا، حتی المقدور بہتیرے علاج معالجے کئے مگر فائدہ کی کوئی صورت پیدا نہ ہوئی۔

چونکہ مریض کی حاضری ایسے وقت ہوئی تھی جب حکیم مذکور بھی میرے پاس موجود تھا۔ لہٰذا مجھے (تنہائی میں) کہنے لگا کہ سنگرہنی کا علاج تو ایک معمولی بات ہے۔ آپ میری اہلیہ کا علاج غور سے کریں چنانچہ اس نے وہ نسخہ جس کو وہ آج تک اپنے سینۂ بخل گنجینہ میں چھپائے ہوئے تھا۔ مجھ سے بیان کر دیا۔

میں نے حسب ہدایت بازار سے 35 گرام کڑا اچھال خریدی اور سات پڑیاں بنا کر دے دی گئیں۔ سات پڑیاں ابھی ختم نہ ہو پائی تھیں کہ اللہ نے شفا دے دی اور وہ مرض جو صد ہا روپیہ خرچنے سے بھی نہیں جایا کرتا، اس بوٹی سے دور ہو گیا۔

وجع المفاصل یا گنٹھیا: ویسے تو ہر بیماری تکلیف دہ اور درد انگیز ہوا کرتی ہے۔ وہ مرض ہی کیا جو چین و آرام کے دامن کو تار تار یا کم از کم داغدار نہ کر دے مگر وجع المفاصل الٰہی توبہ! جب یہ انتہائی مدارج پر پہنچتی ہے تو انسان کو زندہ ہونے کی حالت میں مُردوں سے بدتر بنا دیتی ہے، چلنا پھرنا تو درکنار ہلنا جلنا اور کروٹ تک بدلنے سے مجبور و معذور کر دینا اس کا خاص فعل ہے۔ جسم کے بڑے اعضاء جو کہ خداوند کریم نے سلطان المخلوقات حضرت انسان کے تابع فرمان اور رعایا کے قائم مقام بنائے ہیں، بغاوت کر کے نافرمانی کرنے لگتے ہیں۔

ہاتھ ہیں مگر بدن کو کھجلانے اور سہلانے بلکہ لقمہ اٹھا کر منہ تک لے جانے سے انکار کرتے ہیں، پیشاب یا پاخانہ کا زبردست تقاضہ ہو رہا ہے مگر پاؤں نہ صرف چلنے پھرنے سے بیزاری ظاہر کرتے ہیں بلکہ چارپائی سے اترنے تک کی درخواست کو بھی نہیں مانتے۔

ایک پھرتیلا جواں مرد شوخ و شنگ جوان کسمپرسی کے عالم میں پڑا ہوا ہے، جو حالت صحت میں فیل عظیم الجثہ اور شیر سیستان سے بھڑتے ہوئے نہ گھبراتا تھا۔ آج اپنے منہ پر سے مکھیاں اڑانے سے لاچار ہے۔

ایسے زندہ نما مردے کو اگر کوئی ذوالفضلہ پھر سے چلنے پھرنے لائق بنا کر زندوں کی صف میں شامل ہونے کے لائق بنانے کا موجب ثابت ہو، تو فرمایئے، اس کی مسیحائی میں کسے کلام ہے، بلکہ ایسے وقت میں تو مریض کی موت بھی ایک خوشگوار چیز ہوتی ہے۔

اوّل تو ایسی ادویات بہت کم ملتی ہیں، ورنہ بہت مصیبت سے بننے میں تو کوئی شبہ نہیں۔ مگر کڑوی اکسیر (کڑا اچھال) بفضلہٖ اس مرض کے لئے ایک خاص اکسیر ثابت ہوئی ہے۔ چنانچہ اگر 5 گرام اس دوا مذکور کی پڑیا گرم گھی سے صبح و شام کھلا دیا کریں اور مریض کو بجز بیسنی روٹی اور گھی کے اور تمام اشیاء سے پرہیز کرائیں تو بفضلہٖ چند خوراکوں میں چارپائی پر جکڑا ہوا مریض چلنے پھرنے کے لائق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس دعویٰ کو بادلیل بنانے کے لئے ہم ذیل میں ایک حکایت بیان کرتے ہیں۔

تھا۔ ایک مریض مرض وجع المفاصل کے جال میں ایسا پھنسا کہ نہ صرف چلنے پھرنے بلکہ کروٹ بدلنے سے بھی مجبور ہو گیا۔ اس کو ایسے وقت میں بندہ نے مرقومہ بالا نسخہ استعمال کرایا جس سے دوسری خوراک میں حرکت اور چار پانچ خوراک میں اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے لگ گیا۔

کڑا اچھال پیچش کا تریاق ہے: ایک مرتبہ ایک بزرگ خونی پیچش میں مبتلا ہوئے، دن میں بے شمار مرتبہ اس المناک بیماری کا دورہ ہو جاتا تھا۔ عرصہ تک قابضات وغیرہ کا استعمال ہوتا رہا مگر ذرا افاقہ نہ ہوا۔ آخر بندہ نے مرقومہ بالا نسخہ تجویز کیا۔ چنانچہ بزرگ صوفی صاحب کو ہدایت کی گئی کہ کڑا اچھال (کڑوی دوا) کے سفوف میں سے چھ چھ گرام کی سات پڑیاں تیار کریں اور ہر روز ایک پڑیا بوقت صبح منہ میں ڈال کر دہی حسب دل خواہ پی لیں اور پھر جب بھوک یا پیاس لگے، دہی پیتے رہیں، یہاں تک کہ اگر 2 سے 5 کلو تک پیا جا سکے، تو کوئی ہرج نہیں بلکہ فائدہ ہونے کی امید ہے۔ بجز دہی کے دوسری غذاؤں سے جس قدر احتیاط برتی جائے بہتر ہے۔ ہاں اگر قطعاً ہی بھوک برداشت نہ ہو اور دہی پینے سے گزر کر کھانے کے درپے ہو جاؤ تو چاول ابلے ہوئے دہی ملا کر کھاؤ، جس میں میٹھا یا نمک نہ ملایا جائے۔

چنانچہ حسب ہدایت دوا شروع کی گئی اور خدا کی مہربانی سے دن بدن آرام ہوتا چلا گیا اور ایک ہفتہ تک مکمل صحت ہو گئی، درد، مروڑ، پیچش، خون وغیرہ سب سے چھٹکارا حاصل ہو گیا۔ متواتر تجربات سے بات قابل اعتماد ہونے تک پہنچ گئی ہے کہ بفضلہٖ کڑا اچھال مرض سنگرہنی، پیچش، وجع المفاصل کی غایت درجہ کی مفید اور سستی دوا ہے، اپنے مطب میں استعمال کر کے فیضیاب ہوں اور کڑوی دوا کے میٹھے نتائج حاصل کر کے دعاؤں سے یاد فرمائیں۔ (حکیم مولوی محمد عبداللہ)

•••••••••••••••••••

کستوری - مُشک

مختلف نام: ہندی کستوری - فارسی مشک - عربی مسک - سندھی مشک - سنسکرت، بنگالی مرگ نابھی - مرہٹی، گجراتی کستوری - لاطینی میں موسکس (Moscus) اور انگریزی میں مُسک (Musk) کہتے ہیں۔

یہ خوشبودار خشک رطوبت ہے جو نر ہرن مشکی سے حاصل کی جاتی ہے، جس کی مفصل تفصیل درج ذیل ہے۔

ہرن مشکی جو ہندوستان، کشمیر، تبت اور نیپال وغیرہ کے جنگلوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جانور ہرن سے کسی قدر چھوٹا ہوتا ہے۔ سینگ کسی قدر لمبے ہوتے ہیں۔ جن میں سے چھوٹی چھوٹی شاخیں بھی پھوٹتی ہیں۔ اس کی دُم نہیں ہوتی۔ اس کی کھال بارہ سنگھے کی طرح ہوتی ہے۔ دو لمبے لمبے دانت اس کے منہ سے نکلے ہوئے ہوتے ہیں جو اس کی تھوڑی تک پہنچ جاتے ہیں۔ بالوں کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ یہ جانور دُور سے کھڑا ہوا ہرن معلوم ہوتا ہے چونکہ اس کا مزاج بہت گرم ہوتا ہے۔ اس لئے یہ بالکل برفانی علاقوں میں رہتا ہے۔ برف کے نیچے جو گھاس اگتی ہے اسے ہی کھا کر بسر اوقات کرتا ہے۔

Contents

کشمیر کی دشوار گزار گھاٹیوں اور وادیوں میں جہاں انسان کا بہت کم گزر ہوتا ہے اور برف اکثر جمی رہتی ہے یہ جانور پایا جاتا ہے۔ کشمیر کے لوگ بڑی مشکل سے اس کا شکار کرتے ہیں۔ چونکہ ان کو اس کی اہمیت کا پتہ نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ نافے کو سستی قیمت میں سوداگروں کے ہاتھ فروخت کر دیتے ہیں۔

نافہ: مشک ایک بیضوی شکل کی جھلی دار تھیلی میں ہوتا ہے جو ناف کی جلد کے نیچے اور اعضائے تناسل کے درمیان ہوتی ہے۔ چونکہ یہ ناف کے قریب ہوتی ہے اس لئے اس کو نافہ کہتے ہیں۔ اس تھیلی کے اندر بہت سے خانے ہوتے ہیں جن میں مشک کے دانے جمع رہتے ہیں۔ نافہ صرف نر اور جوان ہرن میں پایا جاتا ہے۔ مادہ میں نافہ نہیں ہوتا۔ جوں جوں ہرن بڑا ہوتا جاتا ہے نافہ بھی بڑا ہوتا جاتا ہے۔ مشک کے دانے بے ڈول سے ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ سرخی مائل سیاہ ہوتا ہے کیونکہ یہ حقیقت میں منجمد خون ہوتا ہے۔ ذائقہ تلخ اور خوشبو ایک خاص قسم کی ہوتی ہے۔

تبت کا مشک بہترین ہوتا ہے۔ اس کے بعد کانگڑہ (ہماچل) کا اور اس کے بعد نیپال کا۔ کشمیر کا مشک نیپال کے مشک سے کم طاقت کا ہوتا ہے۔ تبت کا مشک سیاہ ہوتا ہے اور چینی مشک کا رنگ زرد سرخی مائل۔ اس ضمن میں یہ بات بھی فراموش نہیں کرنی چاہئے کہ ہر قسم کے مشک کو گلاب میں گھس اور رگڑ سکتے ہیں لیکن تبت کے مشک کو پہلے چاقو سے کاٹ کر گھسنا پڑتا ہے۔

شناخت: مشک ایک جانور کی ناف سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ کستوری ہرن سے کسی قدر بڑا ہوتا ہے۔ اس کے بہت لمبے لمبے دانت ہوتے ہیں۔ یہ تبت اور دوسرے مشرقی ممالک میں پایا جاتا ہے۔ سردی کے موسم میں یہ ہندوستان اور دوسرے گرم ممالک میں چلا جاتا ہے اور جب یورپ کے ملکوں میں موسم بہار اور گرمی کا موسم ہوتا ہے تو وہاں آ جاتا ہے۔ جب اس کا شکار کرتے ہیں تو اس کے خصیوں کو ملتے ہیں۔ اس سے اس کی ناف میں خون جمع ہو جاتا ہے۔ اس خون میں ایک سال کے بعد بہت خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔ بہتر نافہ وہ ہوتا ہے جو خون کے ذریعہ خود بخود ناف میں جمع ہونے سے بنتا ہے۔ سب سے اچھا مشک تبت کا ہوتا ہے اور کشمیر کا مشک اس کے بعد ہے۔ بعض مشک سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں اور بعض سرخ رنگ کے۔ تبت کا مشک بہتر ہوتا ہے، چین کا نافہ 8 گرام کا ہوتا ہے۔ ہندوستان و کشمیر کا نافہ وزن میں 12 گرام تک ہوتا ہے۔ سب سے بہتر نافہ خطائی اور تبتی ہوتا ہے۔

اصلی کستوری (مشک) کی پہچان:

شیشے کے ایک برتن کو آگ پر رکھ دیا جائے اور اس پر تھوڑا سا مشک ڈال دیا جائے۔ پھر اس کو سونگھا جائے اگر اس میں سے خالص بو آئے تو اچھا ہے اور اگر اس میں سے خون کی بو آئے تو مصنوعی ہے۔ اگر سفید رنگ کا دھواں نکلے تو سمجھ لینا چاہئے کہ اس کو نم دی ہوئی ہے۔

مصنوعی مشک بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ چھوٹے چھوٹے کنکر، چینی، سنبل، زعفران، سیاہ دانہ، بلوط اور لونگ۔ ان سب چیزوں کو اکٹھا کر کے کوٹ لیتے ہیں اور اس کو عود اور عنبر کی خوشبو دے دیتے ہیں اور اس کا قوام درست کر لیتے ہیں۔

تبت کی کستوری (مشک):

تبت میں سب سے عمدہ اور بیش قیمت مشک پایا جاتا ہے جس جانور سے یہ حاصل کیا جاتا ہے وہ بکری سے بڑا نہیں ہوتا لیکن شکل میں ہرن سے ملتا جلتا ہے۔ تاتاری زبان میں اس کو گودری کہتے ہیں۔ اس

کی کھال بڑے ہرن کی کھال کی مانند ہوتی ہے۔ اس کی دُم اور پاؤں ہرن کی دُم اور پاؤں سے مشابہ ہوتے ہیں لیکن اس کے سینگ نہیں ہوتے۔ اس کے چار بڑے بڑے دانت ہوتے ہیں جو تین تین انچ لمبے اور منہ سے باہر نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان میں سے دو دانت اوپر کے جبڑے میں اور دو نیچے کے جبڑے میں ہوتے ہیں۔ اوپر کے دانت نیچے کی طرف اور نیچے کے اوپر کی طرف اٹھے ہوئے ہوتے ہیں۔ وہ لمبے مگر پتلے ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ ہاتھی دانت کی طرح سفید ہوتا ہے۔ دیکھنے میں یہ جانور بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ اس سے مشک حاصل کرنے کا طریقہ حسب ذیل ہے:

جب چاند اپنے پورے جوبن پر ہوتا ہے اس کی ناف کے قریب ایک کیسے میں تھوڑا سا خون منجمد ہو جاتا ہے جو لوگ اس کی تلاش میں ہوتے ہیں۔ وہ چاندنی رات میں پکڑ کر اس کی تھیلی (نافے) کو کاٹ لیتے ہیں اور مشک کو دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔ یہ نہایت اعلیٰ قسم کا مشک ہوتا ہے۔ اس طرح یہ لوگ بہت سے آہوئے مشک پکڑ لیتے ہیں۔

تبت کے نافے کی پہچان:

نافہ ہرن کے فالتو خون سے بنتا ہے، یہ ایک چھوٹے سے بٹوے میں بند ہوتا ہے جو اس ہرن کی ناف کے قریب لٹکا ہوا ہوتا ہے۔ نافہ محض نر ہرن میں ہی پایا جاتا ہے، مادہ میں نہیں ہوتا۔ شکاری اسے وزن کے حساب سے بیچتے ہیں اور بیچنے سے پہلے مختلف طریقوں سے اس میں کچھ آمیزش بھی کر دیتے ہیں لیکن یہ آمیزش نافہ کی بناوٹ کا اچھی طرح سے معائنہ کرنے سے معلوم ہو جاتی ہے۔ اگر یہ بھوسلے رنگ کا ہو اور اس کے دانے دانے ہوں تو سمجھ لینا چاہئے کہ اس میں ملاوٹ ہے لیکن اگر اس کا رنگ سیاہ ہو، وہ دانہ دار نہ ہو بلکہ اکٹھا ملفوف سا بنا ہوا ہو اور اس کی تھیلی میں باریک پردوں کے چھوٹے چھوٹے خانے بنے ہوں تو یقین رکھنا چاہئے کہ وہ خالص اور بہتر ہے۔

تبت کے لوگ ایک اور طریقے سے بھی فوراً معلوم کر لیتے ہیں۔ آیا نافہ خالص ہے یا اس میں کسی چیز کی آمیزش ہے اور طریقہ یہ ہے کہ نافے میں سے سوئی گزار کر دیکھ لی جائے۔ اس طریقے کی تفصیل یہ ہے کہ سوئی میں دھاگا ڈال کر لہسن کی تری یا ہینگ کی ڈلی میں سے گزارتے ہیں۔ اس کے بعد اس دھاگے کو نافہ میں سے گزارتے ہیں۔ اگر نافہ کی خوشبو لہسن یا ہینگ کی بدبو پر غالب آ جائے تو نافہ خالص ہے۔ اگر لہسن یا ہینگ کی خوشبو زائل نہ ہو تو نافہ غیر خالص ہے۔ نافہ کو جانچنے کا یہ آسان اور بہترین طریقہ ہے اور پنجاب، ہریانہ و دہلی میں عام طور پر یہی طریقہ مروج ہے۔

نیپال کا مُشک (کستُوری):

یہاں کے لوگ مشک کو زیادہ تر نبات، دھائی بون اور اس قسم کے اور دو ایک نباتات سے لاتے ہیں۔ یہ جانور پھندے کے ذریعے پکڑا جاتا ہے جو ایک خاص قسم کے پہاڑی بانس سے بنایا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ بعض اوقات یہ بانس دفعتاً بالکل تباہ ہو جاتے ہیں اور ان میں سے ایک بھی باقی نہیں رہتا لیکن ان پر یہ آفت اس وقت آتی ہے۔ جب اس کے بیج زمین پر گر چکے ہوتے ہیں اس لئے کچھ عرصہ کے بعد اس کے پودے پھر اُگ کھڑے ہوتے ہیں۔ کھٹمنڈو میں خالص مشک نہیں ملتا اور نہ ہی اس کی کچھ زیادہ مقدار وہاں سے برآمد کی جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں کہ نافہ جو آہو (ہرن) کے جسم کے ساتھ لگا ہوا ہوتا ہے، اس میں سے خالص مشک دستیاب نہیں ہوتا۔ مشک اسی حالت میں خالص ہوتا ہے اگر کوئی شخص جس نے خود اپنے کھیتوں میں سے کستورے کو پکڑا ہو۔

ڈاکٹر چوپڑا لکھتے ہیں کہ چین کے تاجروں کا بیان ہے کہ وہ نافہ بھی بہترین قسم کا نہیں ہوتا جو ہرن کو پکڑ کر اس کی ناف سے کاٹ لیا جائے۔ بلکہ بہترین قسم وہ ہے جو ان مقامات سے جمع کیا جائے جہاں یہ جانور اکثر رہتا ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ مستی

کے ایام میں یہ جانور اپنے پاؤں سے نافے کو پھوڑ دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے نافے کے ذرات زمین پر گر پڑتے ہیں۔ یہ ذرات لوگ اٹھا لیتے ہیں۔ یہ نافہ بہترین قسم کا ہوتا ہے لیکن اس قسم کا نافہ عام طور پر میسر نہیں آتا۔ شاذ و نادر دستیاب ہوتا ہے۔

نیپال کے نافے کی پہچان: اصلی مشک کا ذائقہ بہت تلخ اور تیز ہوتا ہے اور اس کا رنگ سرخی مائل یا زردی مائل ہونا چاہئے۔ جو مشک بھاری اور سیاہ رنگ کا ہو اس میں خوشبو کم اور ذائقہ کسیلا سا ہو وہ بناوٹی ہوتا ہے۔ کشمیر کے لوگ زعفران کی طرح مصنوعی مشک بھی کثرت سے بناتے ہیں اور ناواقف لوگوں کے پاس جس قیمت پر بھی سودا ہو جائے، فروخت کر دیتے ہیں۔

آہوئے تبت کی شکل وصورت: ٹرنر لکھتا ہے: آہوئے نافہ قد میں ایک اوسط درجے کے ہرن سے کچھ ملتی جلتی ہے لیکن وہ بنگال کے اس ہرن سے زیادہ مشابہہ ہوتا ہے۔ جس کا سر چھوٹا ہوتا ہے اور پچھلا حصہ بھاری اور گول لیکن اس کے اعضاء بہت نازک ہوتے ہیں۔ اس جانور کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے جسم پر بہت گھنے بال ہوتے ہیں جو دو تین انچ لمبے ہوتے ہیں اور اس کے تمام جسم پر سیدھے کھڑے ہو جاتے ہیں لیکن اس کے سر، کانوں اور ٹانگوں کے بال چھوٹے اور نرم ہوتے ہیں اور وہ دوسرے بالوں کی طرح کھڑے نہیں ہوتے۔

اگر آہوئے نافہ کا اچھی طرح سے معائنہ کیا جائے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ بال نہیں بلکہ پر ہیں۔

ہندوستان میں کستورا ہرن فارم: کستورا ہرن کی ہندوستان میں تعداد بڑھانے کے لئے ''کیندریہ آیور ویدوسدھا انوشندھان پریشد'' نے الموڑہ مہروڈی مین فارم قائم کیا ہوا ہے۔ یہ فارم الموڑہ ضلع میں 2300 میٹر کی اونچائی پر قائم ہے۔ فارم کے سامنے ہی نندہ دیوی، پنڈاری گلیشیر کی لمبی قطاروں میں ہمالیہ کی بڑی چوٹیاں دکھائی دیتی ہیں۔ یہ مقام ضلع الموڑہ و ضلع پتھورا گڑھ (اُتر پردیش) کی سرحد میں ہے۔ یہاں ہی جڑی بوٹیوں کا ایک بھاری جنگل ہے۔ پریشد کے ماہرین نے ابھی حال ہی میں کستورا ہرن کو بنا مارے کستوری نکالنے کی کامیاب نئی تکنیک بھی نکال لی ہے، کستورا ہرن کن کن بوٹیوں کو چارے کی صورت میں کھاتا ہے۔ وہ بھی اوپر لکھے جنگل میں دستیاب ہیں۔ اس سے امید کی جاتی ہے کہ ہندوستان میں کستوری خالص وحسب ضرورت خوب دستیاب ہونے لگے گی۔

تازہ مشک کا رنگ سفیدی مائل ہوتا ہے لیکن جیسا کہ ہم اس سے قبل بیان کر چکے ہیں، خشک ہونے پر یہ بھوسلا رنگ اختیار کر لیتا ہے۔ اس کا ذائقہ کڑوا سا ہوتا ہے۔ اس کی خوشبو بہت دیر تک قائم رہتی ہے اور بہت تیز ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ اردگرد کی چیزیں بھی اس سے معطر ہو جاتی ہیں۔ اس لئے لوگ بالخصوص بعض اقسام کے عطروں میں اس کی آمیزش کرتے ہیں۔ اس سے عطر کی خوشبو دیرپا ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اعلیٰ درجے کے صابن اور چہرے پر لگانے کے پوڈر میں بھی اس کی خفیف سی مقدار ڈالی جاتی ہے لیکن اگر اسے مشک کافور تلخ بادام اور بعض اوقات لہسن کے قریب رکھیں تو اس کی خوشبو ضائع ہو جاتی ہے۔

مشک کی قسمیں: تبت کا مشک، مشک کی تمام اقسام سے بہتر ہوتا ہے، اس سے کسی قسم کی ناگوار بو نہیں آتی۔

تبت سے مشک کی مانگ نہ صرف ہندوستان بلکہ دوسرے ممالک میں بھی زیادہ ہے۔ قدیم اطباء کی نسبت دور جدید کے اطباء اسے زیادہ کثرت کے ساتھ نسخوں میں استعمال کرتے ہیں۔ یورپی ممالک میں بھی اس کی بہت کھپت ہے۔ فرانس کے لوگ اسے نہ صرف عطر کی خوشبو کو زیادہ تیز کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں بلکہ وہ اعلیٰ اقسام کے صابن اور اس قسم کی دوسری اشیاء میں بھی ڈالتے ہیں۔ تبت کے علاوہ مشک ہندوستان میں کانگڑہ، الموڑہ و کشمیر سے بھی دستیاب ہوتا ہے۔

کستوری (مشک) کی پہچان: مشک چونکہ بہت قیمتی چیز ہے اور اس کی مانگ بھی کافی ہے۔ اس لئے لوگ مصنوعی مشک بھی بہت بناتے ہیں۔ وہ اس میں عام طور پر خشک خون وغیرہ ڈالتے ہیں۔ بعض اوقات وہ گیہوں اور جو کوٹ کر اس میں شامل کر دیتے ہیں۔ کیونکہ ہر اس چیز سے جو مشک کے ساتھ رکھی جائے، مشک کی سی خوشبو آنے لگتی ہے۔ اس لئے اصلی اور مصنوعی مشک میں تمیز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہم اس سے قبل مشک کی پہچان کے بہت سے طریقے بیان کر چکے ہیں۔ یہاں ہم چند اور طریقے بیان کرتے ہیں جو تبت اور کشمیر کے لوگ اس کو پرکھنے کے لئے عام طور پر بیان کرتے ہیں:

1- اگر مشک کے اصلی اور نقلی ہونے میں شبہ ہو تو نافے میں سے چند دانے نکال کر پانی میں ڈال دیں۔ اگر یہ دانے جوں کے توں پڑے رہیں تو مشک خالص ہے اور اگر گھل جائیں تو ناقص یا نقلی ہے۔
2- اچھے اور برے مشک کو پرکھنے کا ایک اور طریقہ بھی ہے۔ مشک کے چند دانے دہکتے ہوئے کوئلوں پر رکھ دیں۔ اگر وہ پگھل جائیں اور ان میں سے بلبلے نکلنے لگیں تو مشک خالص ہے۔ اگر وہ سخت ہو کر کوئلہ ہو جائے تو مشک نقلی ہے۔
3- اصلی مشک کو اگر زمین میں گاڑ دیں اور کچھ عرصہ کے بعد نکالیں تو بھی اس کی خوشبو زائل نہیں ہوتی لیکن اگر مشک نقلی ہو یا ناقص ہو تو اس کی خوشبو بالکل بدل جاتی ہے۔
4- چھونے سے بھی اصلی اور نقلی مشک میں تمیز ہو سکتی ہے۔ اگر اصلی مشک کو ہاتھ سے چھوئیں تو نرم معلوم ہوتی ہے لیکن اگر اس میں ملاوٹ ہو تو چھونے سے سخت معلوم ہوتی ہے۔

کستوری (مشک) کا رنگ سیاہ، خوشبودار اور ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، جیسا کہ اوپر ذکر آ چکا ہے کہ کستوری ہرن کوہ ہمالیہ کے لگ بھگ 8 ہزار فٹ کی بلندی پر رہتا ہے۔ (1) کستوری تبتی (2) کشمیری ہندوستانی (3) نیپالی (4) روسی۔ یہ چار قسم کی مشہور ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: $\frac{1}{2}$ رتی سے ایک رتی تک۔

فوائد: مشک دل و دماغ اور تمام اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے اور طبیعت میں فرحت پیدا کرتا ہے۔ حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، نسیان، خفقان کے لئے مفید ہے۔ مردانہ طاقت و کمزوری دل، غشی، عام کمزوری کے لئے بھی لاجواب ہے۔ ایام کے بعد اس کا فرزجہ رحم کو طاقت دیتا ہے اور معاون حمل ہے۔ اس سلسلہ میں مشک (کستوری) اصلی 2 رتی، کیسر اصلی ایک گرام، ثعلب مصری 2 گرام۔
باریک کوٹ چھان کر 3 گرام شہد میں ملا کر صاف کپڑا لت پت کر کے اعضائے مخصوصہ زنانہ میں رکھنا اور اس کے

Contents

کچھ ٹائم بعد اسے نکال کر ملاپ کرنا معاون حمل ہے، مرد کے اگر منی کے کیڑے درست تعداد میں ہوں تو حمل قائم ہو جاتا ہے۔ اگر منی کے کیڑے کم ہوں تو پہلے مرد کا علاج ضروری ہے۔

کستُوری (مُشک) سے تیار ہونے والے آسان و آزمودہ مجربات

حب حمل: کستوری 2 رتی، افیون، کیسر ہر ایک ایک گرام، جائفل ایک عدد، بھنگ $1\frac{3}{4}$ گرام، سپاری 3 عدد، لونگ 4 عدد، پرانا گڑ $5\frac{1}{2}$ گرام۔

سب دواؤں کو کوٹ چھان کر گڑ ملا کر بڑے نخود کے برابر گولیاں بنالیں۔ خوراک ایک گولی صبح و ایک شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ ایام آنے کے بعد کھلائیں۔ رحم کی جملہ خرابیوں کو درست کر کے عورت کو اولاد پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ بشرطیکہ کوئی پیدائشی نقص نہ ہو اور ایام باقاعدہ آنے کے علاوہ مرد کی منی کے کیڑے درست مقدار میں ہوں۔

حب خاص (مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب): کستوری خالص، کیسر کشمیری، کشتہ فولاد، کشتہ سونا، کچلہ شدہ، جدوار، جند بیدستر، بہمن سفید، عنبر اشہب۔ تمام ادویات ہم وزن لے کر پان کے رس میں کھرل کر کے مونگ کے دانہ کے برابر گولیاں بنائیں۔

ایک سے دو گولی بعد از غذا ہمراہ پانی دیں۔ اس نسخہ کی کامیابی کا راز اصلی ادویات و اصلی کشتہ جات میں ہے۔ جنرل ٹانک ہے۔ مردانہ کمزوری کے علاوہ ہر مرض کی کمزوری میں استعمال کرانا مفید ہے۔

حب مقوی: کستوری خالص، افیون ہر ایک 2 گرام، جاوتری، لونگ، کیسر، جائفل، طباشیر، دارچینی، ثعلب مصری، کشتہ قلعی ہر ایک 6 گرام، کچلہ شدہ 3 گرام۔

سب کو کوٹ چھان کر کیکر کی گوند کے پانی سے گوندھ کر چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دیں اور ہر سات دن بعد دو دن دوائی بند رکھیں۔ مردانہ کمزوری و سرعت کے لئے مفید ہے۔ یہ دوائی احتلام اور جریان کے مریضوں کو نہ دیں۔

طلاء کستوری والا: کستوری خالص 6 رتی، فرفیون $1\frac{1}{2}$ گرام، عقرقرحا 3 گرام، روغن چنبیلی خالص 100 گرام میں جوش دے کر چھان لیں۔ چند قطرے عضو مخصوص کا منہ اور جڑ چھوڑ کر مالش کر کے پان کا پتہ نیم گرم کر کے باندھیں۔ رات کو مالش کر کے صبح نہانے کے بعد پتہ پھینک دیں۔ رات کو پھر اسی طرح کم از کم 10-12 دن مالش کریں۔

دیگر: کستوری خالص 7 رتی، مرچ سیاہ، جند بیدستر، ہیرا ہینگ، بیر بہوٹی، ہر ایک 5-5 گرام۔ سب کو کھرل کر کے 100 گرام روغن چنبیلی میں ملا لیں۔ اس تیل کی مالش عضو مخصوص کا منہ اور جڑ چھوڑ کر کے اوپر پان کا پتہ لپیٹ دیں تا کہ باہر کی سرد ہوا نہ لگے۔ متواتر استعمال سے مُردہ رگوں میں بھی خون دوڑنے لگتا ہے۔ عضو کی کمزوری، جھکاؤ، سستی اور پتلا پن کے لئے مفید ہے۔

اولاد کی آرزو: کستوری خالص ایک گرام، بیج شونگی (چاندنی پکش)، افیون، بھنگ، جائفل، جاوتری، برادہ ہاتھی دانت اصلی، لونگ، سپاری ہر ایک 3 گرام، پرانا گڑ 12 گرام۔

سب دوائیں تازہ و اصلی لے کر کوٹ چھان کر چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ اول پہلے، ورنہ دوسرے، حد تیسرے ماہ ضرور کامیابی ہوگی۔ خوراک ایک گولی صبح کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد اور ایک گولی شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ (شیو لنگی کا بیان اِسی کتاب میں شہتوت سے پہلے ملاحظہ فرمائیں)

معجون سُرعت: کستوری خالص، افیون ہر ایک 6-6 گرام، مغز پستہ 30 گرام، کیسر، جاوتری، جائفل، مرچ سیاہ، بہمن سفید، بہمن سرخ، ثعلب مصری ہر ایک 12 گرام، خولنجان 15 گرام۔ سوائے کستوری و افیون کے باقی دواؤں کا سفوف بنالیں اور کستوری و افیون کو عرق بید مشک 35 گرام میں حل کر کے باقی سب دوائیں یکجا کر کے شہد خالص تین گنا کے قوام میں ملا کر معجون بنالیں۔

خوراک 3 گرام صبح و شام نیم گرم دودھ سے دیں۔ نوعمر و کمزور مریضوں کو کم مقدار میں استعمال کرائیں۔ سرعت کے لئے مفید ہے۔

کستوری گٹکا: کستوری خالص 10 گرام، کشتہ سونا 5 گرام، کشتہ چاندی 15 گرام، کیسر خالص 20 گرام، الائچی خورد 25 گرام، جائفل طباشیر 30-30 گرام، جاوتری 40 گرام۔

کیسر و کستوری کے سوا باقی سب ادویات کا علیحدہ علیحدہ سفوف بنالیں۔ پھر کیسر کو کھرل میں پیس کر دودھ بکری میں اس قدر کھرل کریں کہ مکھن کی طرح ہو جائے۔ اس کے بعد کستوری ملا کر کھرل کر کے دیگر ادویات ملا دیں اور تین روز تک دودھ بکری اور رس پان سے کھرل کر کے دو دو رتی کی گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح و ایک گولی شام کو بالائی میں رکھ کر دیں۔ اوپر سے شہد ملا دودھ پلائیں۔ مردانہ کمزوری کی زود اثر دوا ہے۔ ویرج (منی) کی کمی سے پیدا ہونے والے عوارض دور کر کے ویرج بکثرت پیدا کرتی ہے۔ پٹھوں کی کمزوری، دل و دماغ اور جگر و معدہ کی کمزوری کو دور کر کے جسم میں بجلی کی لہر دوڑا دیتی ہے۔ مثانہ کو طاقت دیتی ہے۔ سردیوں میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

معجون چاندی: کستوری خالص 5 گرام، ورق چاندی خالص 50 گرام، عنبر خالص 10 گرام، مصری 280 گرام، شہد خالص 280 گرام۔

پہلے تینوں ادویات کو کھرل میں ملا کر مصری و شہد کا قوام کر کے ادویات کو ملائیں، معجون تیار ہے۔ خوراک ایک گرام سے دو گرام تک ہمراہ عرق گاؤزبان 100 گرام کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد صبح و شام دیں۔ مردانہ طاقت و دل کی طاقت کے لئے بے حد مفید و لذیذ ہے۔

حُب سُرعت: کستوری خالص ایک گرام، افیون دو گرام، کیسر خالص 5 گرام، جائفل 1 گرام۔ سب کو باریک پیس کر شہد کے ساتھ کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی...... دو گھنٹہ پہلے نیم گرم دودھ سے دیں۔

مردانہ کمزوری (حکیم کرتار سنگھ بیدی اودھن وال): کچلہ 100 گرام کو 15 دن تک دودھ میں بھگو دیں مگر دودھ

Contents

روزانہ بدلتے رہیں۔ اس کے بعد ان کا چھلکا اور پتہ دور کرکے کھرل کریں اور مندرجہ ذیل ادویات بھی کھرل کرکے لیں۔

کستوری خالص 4 رتی، کیسر 10 گرام، تج 3 گرام، موصلی سفید 10 گرام، بیج بند 3 گرام، سنبل کی جڑ 10 گرام، موچرس 10 گرام، تخم ریحان 10 گرام، تال مکھانہ 10 گرام، ثعلب مصری 10 گرام۔ باریک کرکے دوبارہ کھرل کرکے پھر شہد کے ساتھ چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ملائی یا مکھن سے ½ سے ایک گولی روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد دیں۔ دو ہفتہ کا استعمال کافی ہے۔ اس کا استعمال موسم سرما میں بہت ہی مفید ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کسونڈی

مختلف نام: مشہور نام کسونڈی۔ ہندی کسونڈی، کسونڈا، کسونجی، تکوار پھلی۔ بنگالی کال کاسنڈا۔ مرہٹی ران سونڈا سکالی۔ گجراتی کاسوندری، ہکالی۔ سنسکرت کسونڈی، کسم روکھا، لداج ورچھا، کاساری، کاش مرو، کاسمکن۔ کرناٹکی کاسونڈی، پھربل، کساد، اسے لاطینی میں نیگرو کافی (Negro Coffee)، کیسیا سوفرا (Cassia Sophera) کیسیا اوک سڈینٹیلس (Cassia Occidentalis) اور انگریزی میں راؤنڈ پوڈیڈ کیشیا (Round Poded Cassia) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک ہندوستانی بوٹی ہے جو کہ ہمالیہ سے لے کر بنگال تک اور جنوبی ہندوستان، برما، سری لنکا و دیگر پڑوسی ممالک میں ہر جگہ پائی جاتی ہے۔ اس کے پتے، بیج، جڑیں بطور دوا استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کی پھلیاں تلوار کی طرح ہوتی ہیں، اس لئے اسے تکوار پھلی کہتے ہیں۔ اس کا پودا ایک گز سے لے کر اڑھائی گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں جڑ کے قریب سے نکل کر پھیلتی ہیں جو رنگت میں سبز نیلگوں ہوتی ہیں۔ پتے سناء کے پتوں کی طرح لیکن اس سے بڑے ہوتے ہیں جن سے خراب بدبو آتی ہے۔ پھول عام طور پر زرد، پھلی ایک بالش یا اس سے کچھ زیادہ لمبی کسی قدر چپٹی اور تلوار کی طرح ٹیڑھی ہوتی ہے جس کے جوف سے میتھی کے بیج کی طرح کے بیج نکلتے ہیں۔

اس کی بڑی قسم کو کسونڈا کہتے ہیں اور چھوٹی کو کسونڈی، رنگ کے لحاظ سے اس کی دو قسمیں ہیں۔ ایک زرد پھول والی جس کا ذکر اوپر آ چکا ہے اور دوسری قسم کو کالی کسونڈی کہتے ہیں جس کے پھول اور ٹہنیاں وغیرہ سب سیاہ ہوتی ہیں۔ مگر یہ بہت کم ملتی ہے۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 6 گرام تک۔

مزاج: اس کا مزاج گرم و خشک ہے لیکن پھول قریب باعتدال، جڑ گرم تر اور پتے و بیج گرم خشک ہیں۔

فوائد: سوجن کی حالت میں پتوں کو پیس کر سوجن کی جگہ پر لگائیں، جسم کے زخموں کو اچھا کرنے کے لئے اس کا لیپ مفید ہے۔ کنٹھ مالا پر پتوں کو کالی مرچ کے ساتھ پیس کر لیپ کرتے ہیں۔ اس کی تازہ جڑ پانی میں ایک ہفتہ گھس کر لگانے سے داد دور ہو جاتا ہے۔

کسونڈی بوٹی کے آزمودہ مجربات

استسقاء: کسونڈی بوٹی کے پتے 6 گرام، مرچ کالی 5 دانہ، پانی 50 گرام میں گھوٹ چھان کر دن میں دو تین بار پلانا مفید ہے۔

زہریلے زخم: کسونڈی کے پتے 5 گرام، بیج کسونڈی 3 گرام، کالی مرچ 3 گرام۔ پانی میں گھوٹ کر چھان کر پلانے سے زہریلے زخموں کو آرام آ جاتا ہے۔

بچھو کا زہر: کسونڈی کے بیج 3 گرام، پانی 50 گرام میں گھوٹ کر پلانے سے بچھو کا زہر فوراً دور ہو جاتا ہے اور روتا ہوا مریض ہنس دیتا ہے۔

پاگل کتے کا زہر: کسونڈی بوٹی کی جڑ 3 گرام، پانی 50 گرام میں پیس کر اگر پاگل کتے کے کاٹے کے مریض کو پلائی جائے تو زہر فوراً اتر جاتا ہے۔ خاص طور پر ایسی حالت میں شفا ہو جاتی ہے جب کہ وہ کتے کی طرح بھونکنے لگے اور منہ سے جھاگ جاری ہو۔

افیون کا زہر: اس کے بیج ڈیڑھ گرام سالم چلم میں رکھ کر اوپر آگ رکھ کر تمباکو کی طرح پینے سے افیون کا زہر ختم ہو جاتا ہے۔

رات کو نظر نہ آنا: اس کے تازہ پتوں کا پانی نچوڑ کر چھان کر بذریعہ ڈراپر آنکھ میں ڈالنا رات کو نظر نہ آنے کے عارضہ میں مفید ہے۔

سانپ کا زہر: بیج کسونڈی دس گرام، کالی مرچ سات عدد کو پچاس گرام پانی میں پیس کر مارگزیدہ کو دن میں چند بار پلائیں اور مقام ماؤف پر سرکہ خوب ملیں۔ فائدہ ہوگا۔

کمزوری: جڑ کسونڈی سیاہ دس گرام کو سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر شہد کی مدد سے گولیاں بقدر تین گرام روزانہ صبح کھا کر اوپر سے 250 گرام دودھ نیم گرم پی لیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

بواسیر: بیج کسونڈی تین گرام باریک پیس کر نہار منہ پانی کے ساتھ کھانے سے بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: کسونڈی کے پتے 6 گرام، پانی 50 گرام، جوشاندہ بنا کر چھان کر پلائیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

Contents

باؤ گولہ: کسوندی کے پتے دس گرام لے کر 50 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر پلائیں۔ باؤ گولہ کے لئے ازحد مفید ہے۔

موسمی بخار: کسوندی کے پتے، گری کرنجوہ برابر لے کر گولی بنا کر ایک گولی صبح وشام پانی سے دیں۔ ملیریا میں کونین کا مقابلہ کرنے والی گولیاں ہیں۔ گولیاں بقدر نخود تیار کریں۔

بواسیر خونی: کسوندی بوٹی 6 گرام کو 25 گرام پانی میں گھوٹ کر 2 گرام گیرو ملا کر پلائیں۔ خونی بواسیر کے لئے ازحد مفید ہے۔ ایک خوراک صبح و ایک شام کو دیں۔

قبض: یہ تمام بوٹی ملتین مسہل (جلاب) ہے۔ جلاب کے لئے اس کے بیج 3 گرام سے 5 گرام باریک کرکے 50 گرام پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر جوش دے کر چھان لیں اور پلا دیں۔ تین چار دست لانے کے لئے مفید ہے۔

استسقاء: کسوندی کے پتے 3 گرام، کالی مرچ 5 عدد۔ گولی بنا کر پانی سے دیں، آرام آ جائے گا۔

•••••••••••••••••••

کشنیز (دھنیا)

مختلف نام: طبی نام کشنیز- ہندی دھنیا- فارسی کشنیز، تخم کشنیز، کشنیز خشک- بنگالی دھنے- گجراتی دھانا، کوتھمیر- سنسکرت دھناک، دھنک، دہانیاک، دہانک، دہانیہ- مرہٹی دھنے، کوتم بیر- لاطینی کوری اینڈ رائی فرکٹس (Coriandri Fructus) اور انگریزی میں کوری اینڈر فروٹ (Coriander Fruit) اور کوری اینڈرم سٹائی وم (Coriandrum Sativum) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ہندوستان و پڑوسی ممالک کے علاوہ برطانیہ وغیرہ سرد ممالک میں بہت کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔

شناخت: اسے فصل ربیع میں بوتے ہیں جو کہ چنے اور گندم کے ساتھ نشوونما پا کر پک جاتا ہے۔ اس کے پتے دندانہ دار اور باریک ہوتے ہیں۔ لگ بھگ گز بھر کے برابر پودا اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں سونف کی طرح باریک، پتے چھوٹے چھوٹے کٹے ہوئے سبز رنگ کے خوشبودار ہوتے ہیں۔ اس کا بیج بھورا زردی مائل گول ہوتا ہے۔ اس کو کشنیز کہتے ہیں۔

مزاج: دوسرے درجہ میں سرد خشک ہے اور بعض کے نزدیک دوسرے درجہ میں سرد اور تیسرے میں خشک ہے۔ بقراط کے نزدیک دوسرے درجہ میں سرد خشک ہے۔ دوسرے درجہ میں بیج گرم و خشک ہیں۔ کثرتِ استعمال سے سر میں چکر اور نسیان کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ویرج (منی) کی پیدائش بھی کم ہو جاتی ہے۔

مقدار خوراک: 9 سے 15 گرام تک اور بیج 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: دھنیا کی پتیاں پیٹ درد، ہاضمے کو بڑھانے اور پیشاب لانے کے لئے مفید ہیں۔ دھنیا کے رس میں وٹامن اے، بی 1، بی 2، سی پائے جاتے ہیں۔ یہ آئرن کی کمی کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے لئے دھنیا کی پتی کا رس اور شہد خالص ایک ایک چمچ لینا چاہئے۔
ہاضمہ کی خرابی کے لئے ایک یا دو چمچ کشنیز کا رس تازہ لسی میں ملا کر لینے سے ہضم کی خرابی، جی متلانا، بواسیر اور السر کی وجہ سے پیٹ درد کے علاج میں بہت مفید ہے۔ خشک دھنیا دست اور پرانی پیچش کے لئے گھریلو علاج کی صورت میں لیا جاتا ہے۔ یہ بواسیر، پیٹ کے کیڑوں اور تیزابیت کے لئے بھی مفید ہے۔

کشنیز (دھنیا) کے آسان و آزمودہ مجربات

کولیسٹرول کی زیادتی: دھنیا کا پانی لگاتار لینے سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ پیشاب لاتا ہے اور گردہ کو چست کرتا ہے۔ دھنیا کے خشک بیج ابال کر اور ٹھنڈا ہونے پر چھان کر گاڑھا بنایا جاتا ہے اور چھان کر لیا جاتا ہے۔

زیادتی ایام: دھنیا کے بیج اس کے لئے بہت مفید ہیں۔ 6 گرام بیج آدھا کلو پانی میں ابالنا چاہئے اور جب اس کی آدھی مقدار رہ جائے تو اسے آگ سے اتار لینا چاہئے۔ اس میں چینی ڈال کر نیم گرم حالت میں پینا چاہئے۔ اس علاج کو تین چار دن لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جلدی امراض: ایک چمچ ہرے دھنیا کا رس ایک چٹکی ہلدی پسی ہوئی ملا کر لگانا مہاسے، کالے داغ، خشک جلد وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے کو اچھی طرح دھو کر لگانا چاہئے۔
کشنیز کا نرم پودا چٹنی، ساس اور سوپ میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس میں اڑنے والا تیل ہوتا ہے جو خوشبو، ذائقہ و دوا کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ خشک کشنیز پسی ہوئی کا استعمال اچار، مصالحوں اور ساس وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔

دردسر: اگر گرمی کی وجہ سے سر درد ہو تو کشنیز سبز کے پتوں کو گھوٹ کر پیشانی پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بے خوابی: کشنیز سبز کا پانی نکال کر برابر وزن چینی کے ساتھ شربت تیار کر کے بقدر 50 گرام روزانہ یہ شربت پانی ملا کر پینے سے بے خوابی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

قے: کشنیز خشک 10 گرام، پانی 50 گرام میں گھوٹ کر چھان کر مصری ملا کر گھونٹ گھونٹ پینے سے قے رُک جاتی ہے۔

بدہضمی: کشنیز 50 گرام، نمک کھانے والا 20 گرام، مرچ سیاہ 20 گرام، کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور بقدر تین تین گرام دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔ اس سے غذا ہضم ہو جاتی ہے اور معدہ کو طاقت پہنچتی ہے۔

کثرتِ احتلام: کشنیز، مصری کوزہ ہم وزن کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں۔ چھ گرام روزانہ استعمال کرنے سے کثرت احتلام و جریان کو آرام ملتا ہے۔ دل کی دھڑکن کے لئے بھی مفید ہے۔

Contents

درد شقیقہ: دھنیا 3 گرام، اسطخدوس 3 گرام، مرچ سیاہ 5 عدد کو 50 گرام پانی میں رات کو بھگو رکھیں، صبح گھوٹ کر چھان کر درد اٹھنے سے پہلے 5-6 بتاشہ کھلا کر پلائیں۔ دو تین دن میں آرام ہوگا۔

اطریفل کشنیزی: دردسر، درد چشم اور درد کان کے لئے مفید ہے۔ چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی، ہرڑ کالی، چھلکا بہیڑہ، آملہ، دھنیا خشک ہر ایک 50 گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان لیں اور گھی خالص یا روغن بادام میں تلیں۔ پھر شہد خالص تین گنا کا قوام کر کے دوائیں شامل کریں۔

خوراک 10 گرام رات کو سوتے وقت عرق گاؤزبان 50 گرام کے ساتھ استعمال کریں۔

سفوف درد شقیقہ: درد شقیقہ (آدھا سیسی) و درد اعصابہ (ابرو کا درد) کے لئے مفید ہے۔ کشنیز خشک 20 گرام، اسطخدوس 30 گرام، مرچ سیاہ 30 عدد، کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک ایک سے دو گرام سورج نکلنے سے پہلے 4-5 بتاشہ کھلا کر پانی سے دیں۔

جمال گوٹہ کے زہر کا علاج: سفوف کشنیز ڈیڑھ ڈیڑھ گرام پانچ پانچ منٹ کے وقفہ سے 100 گرام دہی یا گاڑھی چھاچھ سے دیتے رہیں۔ شروع میں اگر قے سے دوائی نکل بھی جائے تو پرواہ نہ کریں۔ دوا کا استعمال تا صحت جاری رکھیں۔ انشاء اللہ جمال گوٹہ کا اثر زائل ہوگا اور قے، اسہال و گھبراہٹ، بے چینی بھی دور ہو جائے گی۔

جوشاندہ برائے اسہال: دھنیا، سونٹھ، ناگر موتھا، نیتر بالا، بیل گری سب تین تین گرام لے کر 150 گرام پانی میں بھگو کر جوشاندہ بنا کر چھان کر پلائیں، اسہال اور پیٹ درد کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

لگروندہ یا کوکر چھڈی

مختلف نام: مشہور نام لگروندہ، کوکر چھڈی۔ سنسکرت کوکوندرا، لگوراورد۔ بنگالی کک مونگھ۔ ہندی لگروندہ۔ لاطینی بلومیا ڈینسی فلورا (Blomea Densiflora)۔

شناخت: لگروندہ یا کوکر چھڈی کے معنی ہیں کہ جب کتا اسے کھاتا ہے تو قے کر دیتا ہے۔ اس کے پتے کتے کی زبان کی طرح لمبے، نازک اور پیٹھ کی طرف سے سفید ہوتے ہیں۔ ہندوستان میں ہمالیہ کے گرم علاقوں، ملایا، فجی ممالک میں بکثرت ہوتا ہے۔ موسم بہار میں دیواروں اور زمین پر یہ بوٹی پیدا ہوتی ہے اور اکثر پتے اور بعض دفعہ سالم بوٹی ادویات میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی خاص شناخت یہ ہے کہ پتے کاسنی کی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بدبو آتی ہے۔ باریک رواں ہوتا ہے۔ ذائقہ میں قدرے سڑاند، پھول زرد اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ پھول کے جھڑ جانے پر اس میں سے روئی کی مانند باریک ریشے نکلتے ہیں جن میں کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ اس بوٹی کی شاخیں بہت اور قد دو گز کے قریب

ہوتا ہے۔ مزاج گرم دوسرے درجہ میں ہے لیکن طب آیورویدک میں سرد مانتے ہیں۔

فوائد: اس کے پتے استسقاء میں مفید ہیں۔ ورم کو دور کرتے ہیں، بواسیر کے لئے نہایت مفید ہیں۔ اس کے پتے بچوں کی گدا (مقعد) میں پیس کر رکھن سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ اس کے پتے پر گھی چپڑ کر اور گرم کر کے رسولی پر باندھیں اور ہر روز دو بار بدلتے رہیں تو ایک ہفتہ میں رسولی دور ہو جاتی ہے، اسی طرح ورم وغیرہ پر باندھنے سے ورم دور ہو جاتے ہیں۔

خاص مجربات درج ذیل ہیں:

بواسیر: رسونت شدھ ایک تولہ، لگروندہ کے تازہ پتوں کے رس میں سات دن کھرل کر کے مٹر کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔ بواسیر کے مریض کو ایک سے دو گولی صبح و شام کھلائیں۔ خونی و بادی بواسیر کے لئے مفید ہے۔ بیرونی طور پر لگروندہ کے پتوں کو پیس کر مسوں پر لگائیں، اس سے مسے مرجھا جائیں گے۔

دیگر: لگروندہ کے پتے، نیم کی نمولی ہر ایک برابر وزن، رسونت شدھ نصف وزن، سب ادویہ کو آٹھ گنا لگروندہ کے پتوں کے پانی میں کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ بواسیر کے واسطے صبح و شام ایک ایک گولی باسی پانی سے کھلائیں۔

دیوانے کتے کا کاٹنا: لگروندہ کی جڑ ایک تولہ کے قریب پیس کر دودھ کے ہمراہ، دیوانے کتے کے کاٹے ہوئے کو پلانا مفید ہے، قے ہو کر زہر کا تمام اثر دور ہو جاتا ہے۔

اسہال: لگروندہ کی جڑ ایک تولہ پانی سے پیس کر کالی مرچ کے برابر گولیاں بنالیں۔ خوراک ایک سے دو گولی اسہال (دستوں) کو بند کرنے کے لئے مفید ہے۔

لگروندہ کا ست: لگروندے کے تمام پودے کو کوٹ کر اس کا رس نچوڑ لیں اور اس رس کو صاف پتھر پر پھیلا کر خشک کریں۔ جب خشک ہو جائے تو پیس کر بوتل میں رکھ لیں۔ خوراک آدھے سے ایک ماشہ، بواسیر، بواسیری دست، استسقاء، دق، ہسٹیریا، پیٹ کے کیڑے، ورم جگر، ورم طحال، انتڑیوں کی سوجن کے لئے مفید ہے۔

لگروندہ بوٹی سے کشتہ جات بنانا

کشتہ فولاد: لگروندہ کا آگ پر پھاڑا ہوا رس آدھ سیر، برادہ فولاد شدھ پانچ تولہ کو چینی کے پیالہ میں رکھ کر یہ رس ڈال دیں اور تیز دھوپ میں مٹی سے بچا کر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اور ڈال دیں، چند مرتبہ یہ عمل کرنے سے فولاد کشتہ ہو جاتا ہے۔

فوائد: بواسیر اور استسقاء کے لئے مفید ہے۔ استسقاء کے لئے ایک رتی خوراک ہمراہ دودھ اونٹنی دیں۔

کشتہ چاندی: ایک روپیہ خالص چاندی کا لے کر آگ پر لال کریں اور اکیس بار لگروندہ کی بوٹی کے رس میں

Contents

بجھائیں مگر ہر تین بار کے بعد تازہ رس (پانی) لے لیا کریں۔ بعد میں آدھ سیر گرونده کے نغدہ میں روپیہ دے کر آدھ سیر سفید کپڑا لپیٹ دیں اور ایک من اُپلوں کی آگ دیں، کشتہ تیار ہوگا۔ خوراک آدھ رتی سے ایک رتی مکھن میں دیں۔ کمزوری کے لئے از حد مفید ہے۔

•••••••••••••••••

ککڑی

مختلف نام: مشہور نام ککڑی- ہندی ککڑی، سنسکرت کرکٹی، برہت پھلا- بنگالی کانکر- مراٹھی کاکڑی- گجراتی کانکڑی-فارسی خیار دراز-عربی قشار-انگریزی کوکمبر (Cucumber) اور لاطینی میں کیوکیومس سے ٹی واس (Cucumis Sativus) کہتے ہیں۔

شناخت: ککڑی پھل اور سبزی دونوں صورتوں میں استعمال ہوتی ہے۔ ذائقہ کے لحاظ سے یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک میٹھی، دوسری کڑوی۔ یہ بساکھ اور جیٹھ (اپریل مئی) کے موسم میں ملتی ہے اور زیادہ تر گرمیوں میں ہی ہوتی ہے۔ اس کے پھول پیلے پیلے اور بیل بڑی نرم و نازک ہوتی ہے۔ پتے چوڑے چوڑے ہوتے ہیں جو آس پاس زمین کو ڈھک کر اُسے سوکھنے سے بچاتے ہیں اور ککڑی اور بیل کو تر رکھتے ہیں۔

ککڑی میں بھرپور فوائد کی وجہ سے اسے ترکاری کی جگہ پھل کہا جاتا ہے۔ ککڑی جلودھر وغیرہ امراض میں جس میں زیادہ پیشاب لانے کی ضرورت ہوتی ہے، اسے پیشاب آور فوائد کے لئے بہت مفید ثابت پایا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب زیادہ آتا ہے لیکن گردہ و مثانہ کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ ہر طرح کے ایسے امراض کو دور کرنے کے لئے ککڑی گھریلو علاج ہے۔

کچی ککڑی کا رس نکال کر اگر چہرے پر لگا دیا جائے اور چہرے پر ہی اُسے سوکھنے دیا جائے تو چہرے پر عجیب چمک آ جاتی ہے۔ ککڑی کے فوائد کچی کھانے میں ہی ہیں۔ آگ پر پکا دینے سے اُس کے بہت سے فائدے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح لوگ ککڑی کی ترکاری رائتہ اور اچار بنا کر کھاتے ہیں۔ اس کا اچار بنانے میں اس میں بہت مصالحے نہیں ڈالنے پڑتے۔ پکی ہوئی ککڑی کے ٹکڑوں میں تھوڑا سا نمک، رائی اور سرسوں کا تیل ڈال کر دھوپ میں رکھ دینے سے اس کا اچار دو تین دن میں تیار ہو جاتا ہے۔

ککڑی کا سلاد بہت بڑھیا بنتا ہے۔ بنا چھیلے ہی ککڑی کے پتلے پتلے گول گول ٹکڑے کاٹ کر ایک پلیٹ پر سجا دیجئے اوپر اسی طرح ٹماٹر کے اور اُس کے اوپر اگر آپ پیاز کھاتے ہیں تو پیاز کے قتلے لگا دیجئے اور نمک و کالی مرچ کا سفوف چھڑک دیجئے۔ بڑھیا خوش ذائقہ سلاد تیار ہو جائے گا۔

اسی طرح ککڑی و گاجر کا بھی سلاد بنتا ہے۔ ککڑی کے رس میں نمک، بھنا ہوا زیرہ ملا دینے سے بہت ہی بڑھیا سیال بنتا ہے۔ ککڑی کو گرمی کے موسم میں استعمال ضرور کرنا چاہئے اور اس سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

طب یونانی کے نظریہ سے یہ خوش ذائقہ ہے اور صحت بڑھاتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ پیشاب کی بندش دور کرتی ہے۔ پیاس، گرمی، صفرا کی تیزی، سوزش، جوش خون اور جگر کو تسکین دیتی ہے۔ مثانہ کی پتھری میں بھی مفید ہے۔

مزاج: سرد و تر۔

خوراک: بقدر مناسب۔

ماڈرن تحقیقات: ککڑی میں 96.4 فیصد پانی، 0.3 فیصد معدنی اجزاء، 0.4 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد وسا، 2.8 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 0.01 فیصد کیلشیم، 0.03 فیصد فاسفورس و لوہا فی 100 گرام 1.5 ملی گرام، وٹامن بی ہر 100 گرام 30 ای، یو، وٹامن سی ہر 100 گرام 7 ملی گرام اور وٹامن اے بالکل معمولی ہوتا ہے۔

ککڑی کے بیج: گرم بخاروں کی گرمی، سوزش اور پیاس کو تسکین دیتے ہیں۔ اس کا لیپ چہرے کی رنگت کو صاف کرتا ہے۔ پیشاب لانے کے لئے بھی مفید ہے۔

پہلے درجہ میں سرد و تر ہے، کچھ حکیم وید اسے دوسرے درجہ میں سرد و تر مانتے ہیں، یہ پیشاب لانے کے علاوہ دست بھی لاتا ہے۔ معدہ، جگر اور پیشاب کی جلن کو مفید ہے۔ بیج لگ بھگ 3 گرام سے 6 گرام تک پانی میں پیس چھان کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ گری بیج ککڑی میں چینی ملا کر استعمال کرنے سے جسم مضبوط بنتا ہے۔ بیجوں کی گری کو پیس کر پانی سے لیپ کرتے رہنے سے جلد ملائم اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ سرد مزاج والوں کے لئے اس کا استعمال مضر ہے۔

کچی ککڑی میں آئیوڈین ہوتا ہے۔ یہ گھیگھا کے مرض میں از حد مفید ہے، اس کو کچل کر رس نکال کر پینے سے یہ زیادہ فائدہ کرتی ہے۔ اس کے رس سے چہرہ و ہاتھ دھونے سے وہ پھٹتے نہیں ہیں۔ چہرہ پر خوبصورتی آتی ہے۔ گرمی میں پیدا ہونے والی نرم ککڑی زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ اس میں تراوٹ زیادہ ہوتی ہے۔ ککڑی کھا کر فوراً کھانا نہیں کھانا چاہئے۔ جب ہضم ہو جائے تب کھانا چاہئے۔

ککڑی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

شراب کا نشہ: ککڑی کتر کر نمک، کالی مرچ لگا کر کھلانے سے شراب کا نشہ اتر جاتا ہے۔ ککڑی کاٹ کر سونگھنے سے بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔

جلدی امراض: نمک کھانا چھوڑ کر صرف سات دن تک ککڑی کھانے سے یا اُس کا رس صبح و شام پینے سے پھوڑے، پھنسی وغیرہ چرم روگ (جلدی امراض) دور ہو جاتے ہیں۔

پیشاب کی بندش: ککڑی کا رس 20 گرام، سفوف زیرہ سیاہ 3 گرام، ایک عدد لیموں کا رس اور چینی ملا کر پینے سے رکا ہوا پیشاب دور ہو جاتا ہے۔

دیگر: ککڑی کے بیجوں کی گری 6 گرام پیس کر اس میں 100 گرام پانی اور دس گرام چینی ملا کر پلائیں۔ پیشاب کھل

Contents

جائے گا اور پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی۔

دیگر: مغز بیج کگڑی، مغز خربوزہ، مغز کھیرا، گوکھرد چھوٹا، ہر ایک 3 گرام۔ سونف 4 گرام، 50 گرام پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور 6 گرام چینی ملا کر پلائیں۔ بہت مفید ہے۔

شربت بزروی بارد: گری بیج کگڑی، گری بیج خربوزہ، گری بیج کھیرا، ہر ایک 18 گرام، گری بیج تربوز گرام، چھلکا جڑ کاسنی 25 گرام، آدھے کلو پانی میں جوش دیں، جب 275 گرام رہ جائے چھان کر ¾ کلو چینی ملا کر شربت تیار کریں۔ 25 گرام پانی ملا کر دیں۔ جگر کی گرمی زائل کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، گرم و تیز بخاروں میں مفید ہے۔

کگڑی

مختلف نام: ہندی کگڑی، ڈنگری۔ مراٹھی کاکڑی۔ گجراتی کانکڑی، کاکڑی بال ٹو۔ بنگلہ کانکر۔ لاطینی کیوکمس یوٹی لکمس اور انگریزی میں کیوکمبر (Cucumber) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: اُترپردیش، بنگال، بہار، پنجاب، ہریانہ، ممبئی وغیرہ مقاموں کی ریتلی زمین اور ندیوں کے کنارے یہ بوئی جاتی ہے۔

شناخت: یہ عام طور پر مارچ یا اپریل کے مہینے میں بوئی جاتی ہے۔ اس کی بیل کھیرے کی مانند خوب لمبی پھیلتی ہے۔ اس کے پتے پنج کونے دندانے دار کھیرے کے پتوں سے کچھ چھوٹے اور چکنے ہوتے ہیں۔ پھول پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ جیٹھ (مئی) کے مہینے میں پھیلتی ہے۔ اس لئے اسے جیٹھوئی کگڑی کہا جاتا ہے۔ جنوب میں اسے ہی بالک کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس کے پھل کھیرے کی بہ نسبت لمبے، موٹے، گولائی لئے ہوئے، کچھ مُڑے ہوئے تقریباً ایک یا ڈیڑھ ہاتھ تک لمبے ہوتے ہیں اور پھلوں پر لمبائی کے رُخ اُبھری ہوئی لائنیں ہوتی ہیں۔ کہیں کہیں پر لمبی اور کہیں کہیں پر چھوٹی سائز کگڑیاں ملتی ہیں۔ کچی حالت میں یہ کگڑیاں خوب نرم، ہرے رنگ کی اور روئیں دار ہوتی ہیں۔ بڑی ہونے پر یہ سفید اور پیلی ہو جاتی ہیں۔ پک جانے پر سرخی مائل پیلی ہو جاتی ہیں۔ زیادہ تر یہ کچی حالت میں ہی کھائی جاتی ہیں اور اس کا ساگ (سبزی) بنایا جاتا ہے۔ یہ کگڑی موسم برسات میں بھی ہوتی ہے لیکن موسم گرما کی بہت عمدہ مانی جاتی ہے۔ برسات اور موسم سرما کی کگڑی اچھی نہیں مانی جاتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: کگڑی میں 64.4 فیصد پانی، 0.3 فیصد غذائی اجزاء، 0.1 فیصد دسا، 2.8 فیصد کاربوہائیڈریٹ، 0.01 فیصد کیلشیم، 0.03 فیصد فاسفورس اور لوہا (آئرن) فی 100 گرام میں 1.5 ملی گرام، وٹامن بی فی 100 گرام 30 آئی یو، وٹامن سی فی 100 گرام 7 ملی گرام اور وٹامن اے بالکل معمولی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

اقسام: کگڑی عام طور پر دو قسم کی پائی جاتی ہے۔

1. ایک قسم وہ ہے جو کچی حالت میں بھی میٹھی ہوتی ہے۔
2. دوسری قسم وہ ہے جو کچی حالت میں کڑوی، لیکن پکنے پر میٹھی ہوتی ہے، اسے کڑوی کگڑی یا کاکڑی کہا جاتا ہے۔

فوائد: کگڑی پیاس کو بجھاتی ہے۔ گرمی کو دور کرتی ہے۔ پیشاب کھولتی ہے۔ اس کے پتے، جڑ، بیج، بیجوں کا چھلکا استعمال میں لایا جاتا ہے۔ کگڑی بھی نمک مرچ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ اس کا ساگ بھی عمدہ ہوتا ہے اور اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے سرکہ میں ڈال کر نمک ملا کر کھائے جاتے ہیں۔ اسے کدوکش کر کے دہی یا چھاچھ میں ملا کر اس میں ہینگ اور رائی کا چھونک دے کر جو رائتہ بنتا ہے، وہ بھی نہایت مزے دار بنتا ہے۔

کگڑی کے طبی مجربات

وجع المفاصل: جسم میں یورک ایسڈ کی زیادہ مقدار ہونے کی وجہ ہی وجع المفاصل کا سبب ہوتا ہے۔ کگڑی اور گاجر کا رس 100-100 گرام ملا کر پینے سے وات روگ میں جلد فائدہ ہوتا ہے۔ گاجر کا رس نہ ملنے پر صرف کگڑی کا رس استعمال کرائیں۔

بلڈ پریشر: کگڑی میں پوٹاشیم اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کگڑی کا رس زیادہ یا کم دونوں ہی بلڈ پریشر میں پینا فائدہ دیتا ہے۔

پیشاب میں رکاوٹ: کگڑی کا رس لینے سے پیشاب زیادہ بنتا ہے اور پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گرمی سے ہونے والی پیشاب کی تکلیف میں کگڑی کاٹ کر اس کے اوپر لیموں کا رس اور کالا نمک چھڑک کر کھائیں۔

بالوں کی تکلیف: کگڑی بالوں کی تکلیف کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ اس میں سلی کون اور سلفر زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جو بالوں کو بڑھاتے ہیں۔ کگڑی کے رس سے بالوں کو دھونے سے بال بڑھ جاتے ہیں۔ کگڑی، گاجر اور پالک ان سب کا رس ملا کر پینے سے بھی بال بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور اگر بال گرتے بھی ہوں تو وہ بھی رُک جاتے ہیں۔

پائیوریا: کگڑی کا رس پائیوریا میں بھی نافع ہے۔

کیل، مہاسے، چھائیوں: کیل، مہاسے اور چھائیوں کے لئے بھی کگڑی کا رس مفید ہے۔

پتھری: کگڑی کی جڑ کو باسی پانی میں پیس کر تین دن تک استعمال کرانے سے پتھری نکل جاتی ہے۔ (یوگ رتناکر)

پیشاب کی جلن: کگڑی کے بیج دس گرام پیس کر اس میں 100 گرام پانی اور دس گرام مصری ملا کر پلائیں۔ پیشاب کی جلن کے لئے مفید ہے۔

Contents

حاملہ کا پیٹ درد: گکڑی کی جڑ دس گرام کو 250 گرام دودھ اور 250 گرام پانی میں کتر کر ملا دیں اور پھر ہلکی آگ پر پکائیں۔ صرف دودھ باقی رہ جانے پر اسے چھان کر پلائیں، اس سے فائدہ ہوگا۔

پتھری: گکڑی اور کھیرے کے بیجوں کو سل پر پیس کر لگدی 30 گرام پکھان بھید، گوکھرو، برونا اور برہمی برابر برابر حصہ، کل 20 گرام کے کواتھ (کاڑھا) میں ملا کر اور اس میں شدھ سلاجیت 6 گرام اور گڑ 25 گرام ملا کر استعمال کرانے سے پتھری ختم ہو جاتی ہے۔

ہچکی: تازہ گکڑی کو سل پر پیس کر لگدی کو کپڑے میں رکھ کر نچوڑ لیں جو رس نکلے۔ اس میں ملیٹھی کا سفوف، [illegible] کے بیجوں کا سفوف، مور پنکھی کی بھسم، مدھو (شہد) مکھی کے چھتے کی بھسم برابر برابر 3-3 گرام، (گکڑی کا رس 100 گرام) اور شہد 25 گرام تک ملا کر پلانے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔

سیلان: گکڑی کے بیجوں کی گری 10 گرام، سفید کمل کے پھول کی پنکھڑیاں 10 گرام۔ دونوں کو خوب باریک پیس کر اس میں زیرہ چورن 2 گرام اور مصری چورن 6 گرام ملا کر استعمال کرنے سے سات دن میں پورا فائدہ ہوگا۔

نکسیر: نکسیر میں اس کے پھولوں کا رس لے کر اس کی نسوار دیں، اس سے نکسیر میں فائدہ ہوگا۔

••••••••••••••••••

ککوڑا

جائے پیدائش: اس کی بیل ہندوستان میں ہر جگہ پر پائی جاتی ہے لیکن پہاڑی زمین میں یہ زیادہ تر پائی جاتی ہے۔ موسم برسات میں بارش ہونے پر یہ بیل باڑوں، کھیتوں، کھلیانوں، جھاڑیوں پر آگ کر پھیل جاتی ہے۔

مختلف نام: مشہور نام ککوڑا۔ سنسکرت کرکوٹکی۔ پیت پشپا یعنی پیلے پھولوں والی۔ ہندی ککوڑا، کھیکسا، ککوڑا وغیرہ ناموں سے جانا جاتا ہے۔ بنگالی کاکرول۔ مراٹھی کاٹلی، کاکلی۔ گجراتی کھیسٹری، کڈلی۔ تیلگو انگور کرا اور پنجابی میں اسے بار کریلا یا جنگلی کریلا کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی نر اور مادہ بیلیں الگ الگ قسم کی ہوتی ہیں، اس کے پتے دو سے چار انچ لمبے اور تقریباً اتنے ہی چوڑے ہوتے ہیں۔ ان پتوں کے پانچ کونے ہوتے ہیں اور اس کے پھل پر ہرے رنگ کے کانٹے ہوتے ہیں مگر وہ ہاتھوں کو معمولی چبھتے ہیں اور نقصان نہیں پہنچاتے۔ اس کی بیل پر پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ جنہیں وندھیا ککوڑی کہا جاتا ہے اور ککوڑی کے پھل کو ککوڑا یا کھیکسا کہتے ہیں۔ اس کی سبزی کھانے میں بہت اچھی اور مزے دار ہوتی ہے۔

ذائقہ: ہاضم ہے، مزہ کریلے کی مانند ہی ہوتا ہے۔

فوائد: یہ دافع قبض، دافع پتھری ہے۔ جریان اور خون صاف کرنے میں مفید ہے۔

ککوڑا کے مفید مجربات

آیورویدو یونانی کے نظریہ سے ککوڑا تر دوش ناشک ہے۔ اس کا استعمال بطور ادویات بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے کند کو شہد یا چینی کے ساتھ 5 سے 15 گرام کی مقدار میں لیا جاتا ہے۔ اس سے زیادہ مقدار میں اسے استعمال نہ کیا جائے۔ کیونکہ اس سے قے ہو سکتی ہے۔

دردِ سر: سوکھے ککوڑے کا چورن سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں اور دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔

دیگر: ککوڑی کے پتوں کے رس میں ناریل کا پانی، کالی مرچ، صندل سرخ ملا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔

خونی بواسیر: ککوڑی کی جڑ کا چورن دس گرام، شکر کے ساتھ صبح اور شام استعمال کرنے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے اور خونی بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

پستانوں کی گانٹھ: ککوڑی کی جڑ کو گرم پانی میں گھس کر اس کا لیپ گانٹھ پر لگائیں، اس سے فائدہ ہوگا۔

پتھری: ککوڑے کا چورن دس دس گرام دن میں تین بار استعمال کریں۔ اس سے پتھری نکل جائے گی۔

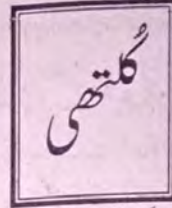
کھانسی: اگر سینے میں بلغم جمع ہو گیا ہو تو ککوڑی کی جڑ کا چورن بنا کر استعمال کریں۔ نیم گرم پانی میں 20 سے 30 گرام چورن ملا کر پینے سے قے دور ہو جاتی ہے۔

سانپ کاٹنے پر: اگر کسی شخص کو سانپ نے کاٹ لیا ہو، تو کاٹے ہوئے مقام پر ککوڑی کی جڑ کو پانی میں گھس کر اس کا لیپ لگانا بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس کو پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

امراضِ چشم: ککوڑی کی جڑ کا سفوف 5 سے 10 گرام تک کی مقدار میں صبح اور شام استعمال کرنے سے امراضِ چشم دُور ہو جاتے ہیں اور آنکھوں کی نظر تیز ہو جاتی ہے۔

چوہے کاٹے کا زہر: چوہے کاٹے کے زہر کی تیر بہدف دوا ہے، جس مقام پر چوہے نے کاٹا ہو، اُس مقام پر گکوڑی کے پتوں کی لگدی بنا کر لگانے سے چوہے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ اس کی جڑ کا چورن بھی استعمال کرنا مفید ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

گُلتھی

مختلف نام: مشہور نام گُلتھی - ہندی کلتھی، کھرتھی -سنسکرت کُلتھ، کلتھیکا - مراٹھی کلتھ -لاطینی ڈولی بائی فلورس- انگریزی میں ہارس گرام (Horse Gram) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پودے ڈیڑھ سے دوفٹ اونچے ہوتے ہیں۔ کھیتوں میں یہ خریف کی فصل میں بوئی جاتی ہے۔ اس کے پتے ایک دوانچ لمبے، تین تین پتے ایک ساتھ جڑے ہوتے ہیں اور مسور یا اُڑد کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ پھول آدھے سے ڈیڑھ انچ لمبے ایک سے تین ایک ساتھ ملے ہوتے ہیں۔ پھلی سرد موسم میں ایک دوانچ لمبی، ٹیڑھی، چپٹی ہوتی ہے۔ بیج مسور جیسے ہوتے ہیں۔ کہیں کہیں کالے اور سفید ہوتے ہیں۔ ان بیجوں کو ہی کلتھی کہتے ہیں۔ جو کھانے میں دال کی صورت میں استعمال ہوتی ہے۔

مقام پیدائش: یہ ویسے تو سارے ہندوستان میں ہوتی ہے مگر راجستھان بمبئی، مدراس کی طرف اور پڑوسی ممالک میں، جو تین ہزار فٹ کی اونچائی تک ہیں، خاص طور پر پیدا ہوتی ہے۔

فوائد: پیشاب لانے اور پتھری توڑنے کا مجرب علاج ہے۔ جگر و تلی کے نقائص میں بھی فائدہ مند ہے۔ ہچکی، بواسیر اور پیٹ درد کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

خوراک: اس کی دال کا لگاتار استعمال کرانے سے آہستہ آہستہ موٹاپا دور ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس: کلتھی 2 گرام، جڑ سرپھوکہ 2 گرام، سیندھا نمک 2 گرام۔ ان سب کو 100 گرام پانی میں بھگوئیں۔ چھ گھنٹہ کے بعد جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ اس سے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے۔

پتھری گردہ و مثانہ: کلتھی کے بیج 25 گرام اور برابر شلغم کے بیج لے کر 200 گرام پانی میں پکائیں، 90 گرام بقایا رہنے پر چھان کر صبح و شام 45-45 گرام پانچ چھ دن تک پلائیں۔

دیگر: سیندھا نمک 3 گرام، کلتھی 25 گرام، دونوں کا جوشاندہ تیار کر کے پلائیں، چند بار پلانے سے پتھری پیشاب میں بہہ کر چلی جائے گی۔

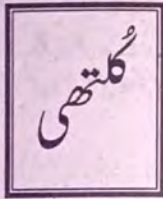
دیگر: گری کھیرا 3 گرام، گری ککڑی 3 گرام، گری خربوزہ 6 گرام، گوکھرو چھوٹا 4 گرام، کلتھی 4 گرام۔ سب کو 100 گرام پانی میں بھگو کر جوش دے کر چھان لیں اور چینی سے میٹھا کر کے اس کی دو خوراک بنا کر دن میں دو بار لیں۔

دیگر: کلتھی 6 گرام، مولی کا رس 12 گرام، کلتھی کو 25 گرام پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور مولی کا رس ملا لیں۔ کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دیں۔

دیگر: اگر پتھری کا کوئی ٹکڑا پیشاب کی نالی میں پھنس جائے اور بہت زور کا درد ہو اور الٹی بھی جاری ہو تو کلتھی 25 گرام موٹا موٹا کوٹ کر اس کے جوشاندہ میں ہینگ بھونی ہوئی 5 گرین، سفوف سونٹھ اور کالا نمک ایک ایک گرام ملا کر چار چار گھنٹے بعد دینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے اور پتھری نکل جاتی ہے۔

اسہال: کلتھی کے ملائم پودوں کا رس 10 گرام، کتھا گلابی 2 گرام، دن میں 3-3 بار دیں۔

••••••••••••••••••••

گُلتھی

مختلف نام: مشہور نام کلتھی- ہندی کلتھی- سنسکرت کلتھ، کلتھیکا فارسی سنگ سکن -عربی حب القلب- بنگالی کچی کلائی، کلتھ - گجراتی کلتھی -لاطینی ڈولی کوس بائی فلورس (Dolichos Viflorus) کہتے ہیں۔

شناخت: کلتھی ہندوستان میں ہر مقام پر ہوتی ہے۔ اس کا پودا تقریباً ایک ہاتھ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے اُڑد کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کی پھلیاں چپٹی اور چند ٹیڑھی بھی ہوتی ہیں۔ اس پر برسات کے موسم میں پیلے رنگ کے پھول آتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیج میں پروٹین، معدنی اجزاء، آئرن، کاربوہائیڈریٹ، فاسفورس، وٹامن 'اے' وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔

رنگت: اس کا رنگ لال ہوتا ہے لیکن کہیں کہیں سفید اور کالی کلتھی بھی ہوتی ہے۔

مقدار خوراک: عام طور پر مقدار خوراک سفوف کی صورت میں 3 سے 6 گرام تک ہے۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔

فوائد: یہ پتھری کو نکالتی ہے۔ وید، حکیم پتھری کو نکالنے کے لئے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کی دال کھلاتے ہیں۔ اس کا ابلا ہوا پانی پلاتے ہیں۔ اس کا جوشاندہ کھانسی اور سیلان میں مفید ہے۔

Contents

کلتھی کے آزمودہ مجربات

بخار: بخار کی چند خراب حالتوں میں پسینہ زیادہ آتا ہے اور حالت مزید خراب ہونے کا ڈر ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں کلھتی کے بیجوں کو ہلکا بھون کر باریک سفوف بنا کر جسم پر ملیں۔ اس سے پسینہ کم ہو کر حالت ٹھیک ہو جاتی ہے۔

پتھری: بیج کلتھی 2 گرام، بیج شلغم 2 گرام، مرچ سیاہ چار پانچ عدد۔ ان سب کو 300 گرام پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب آدھا حصہ پانی باقی رہ جائے تو اتار لیں۔ اب اس کی دو خوراکیں بنا لیں۔ ایک خوراک صبح اور ایک شام کو پلائیں۔ اس سے پتھری گل کر باہر نکل جاتی ہے۔

نوٹ: مریض کا پیشاب دیکھتے رہیں، جب پتھری نکل جائے اور درد وغیرہ نہ ہو تو اسے بند کر دیں۔ چند دنوں کے وقفہ کے بعد پھر چند دنوں کے لئے اسے استعمال کرائیں تاکہ پتھری کا اگر کوئی حصہ باقی رہ گیا ہو تو وہ بھی نکل جائے۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

دیگر: صرف بیج کلتھی 2 گرام کو آٹھ گنا پانی میں پکا کر جوشاندہ بنائیں۔ $\frac{1}{4}$ حصہ رہنے پر صبح اور شام پلائیں۔ اس سے پتھری کٹ کر نکل جاتی ہے۔

دیگر: بیج کلتھی کا سفوف آدھا گرام، مولی کے پتوں کا رس 20 گرام کے ساتھ دن میں چھ چھ گھنٹے بعد دیں، اس سے پتھری گل کر نکل جاتی ہے۔

پیٹ درد: بیج کلتھی کا سفوف تین چار گرام کو 50 گرام دہی میں ملا کر دن میں دو بار صبح و شام دیں۔ اس کو متواتر چند دن استعمال کرائیں۔

بنارس ہندو یونیورسٹی کی تحقیق: بنارس ہندو یونیورسٹی نے کلتھی کا استعمال پتھری کے مریضوں پر کر کے بے حد کامیابی پائی ہے۔

کلتھی 25 گرام کو 400 ملی لٹر پانی میں ابال کر 100 ملی لٹر پانی باقی رہنے پر 50-50 ملی لٹر صبح و شام مریض کو پینے کی صلاح دی جاتی ہے۔ ایک مہینہ تک اس کا استعمال کرنے کے بعد پھر مریض کی ضروری جانچ کی جاتی ہے۔ اس طرح سے اس کا استعمال کرنے سے حیرت انگیز نتیجے سامنے آئے۔

کلتھی کے استعمال سے پتھری کی پرت ٹوٹ کر یا گھل کر پتھری کی موٹائی کو چھوٹا کر دیتی ہے جس سے اس کے پیشاب کی نالی میں پھنسنے کی حالت کم ہو جاتی ہے اور یہ آسانی سے مثانے میں چلی جاتی ہے۔ اس کے بعد پیشاب کے راستے باہر نکل جاتی ہے۔

پیشاب کھولنے کے لئے: کلتھی میں پیشاب کھولنے کا گن ہونے کی وجہ سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے رُکے ہوئے، اٹکے ہوئے پتھری کے ذرّے پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے اور وہ نیچے کی طرف سرکنے لگتے ہیں، جس طرح

کسی نالی میں پڑا ہوا پتھر پانی کی دھار کے دباؤ سے بہہ کر دور تک چلا جاتا ہے۔ اسی طرح پتھری کے چھوٹے چھوٹے ذرے بھی اوپر سے پیشاب کا دباؤ پڑنے سے نیچے کی طرف سرکنے لگتے ہیں۔ پیشاب میں ریت ہو تو بھی یہی عمل ہوتا ہے۔ کچھ حصہ تو پیشاب میں گھل جاتا ہے اور باقی حصہ پیشاب کی دھار کے ساتھ باہر نکل جاتا ہے۔

دافع وات کف: پرانے گرنتھوں میں کلتھی کو دافع وات کف لکھا ہے، پتھری پیدا ہونے میں سب سے بڑا سبب وات ہی بگڑ کر مثانہ وغیرہ میں کف کو سکھاتا ہے، جو جسم میں وٹامن 'اے' کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ وٹامن 'اے' پتھری کے بننے کو روکنے میں مددگار ہوتا ہے۔

پتھری کا دوبارہ پیدا ہونا: جس شخص کو ایک بار پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو پھر دوبارہ بھی ہو سکتی ہے اس لئے پتھری کے مریض کو پتھری نکالنے کے بعد بلکہ صحت مند شخص کو بھی کلتھی کا استعمال کبھی کبھی ضرور کرتے رہنا چاہئے۔

پرہیز: پھیپھڑے کے مریض کو کلتھی کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ نمک، دودھ، ٹماٹر، پالک وغیرہ بند رکھیں۔ دوران استعمال گوشت، انڈہ اور شراب وغیرہ نہ لیں۔

مندرجہ بالا طریقے سے کلتھی کا استعمال کر کے پتھری وغیرہ کے مرض میں فائدہ اٹھائیں۔

•••••••••••••••••••

کلونجی

مختلف نام: مشہور نام کلونجی۔ ہندی کلونجی۔ سنسکرت کالا جاجی، اُپ کنچکا۔ فارسی شونیز، سیاہ دانہ۔ عربی قساء السودا۔ بنگالی منگریلا، موٹا کالا جیرو۔ گجراتی کلونجی جیرے۔ تیلگو نلا جیرا کارا۔ مرہٹی کالیں جیری۔ انگریزی سمال فینل، نائیگو لا سیڈز (Nigolla Seeds) اور لاطینی میں نائیگو لا سٹیوا (Nigolla Sativa) کہتے ہیں۔

کلونجی ہندوستان بھر میں بہت ہی مشہور ہے۔ یہ گرم مصالحہ اپنے خاص فائدوں کی وجہ سے روزانہ گھروں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر بہار، بنگال، ہریانہ، پنجاب میں زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ پڑوسی ملکوں میں بھی اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔

شناخت: عام طور پر یہ نمی والی زمین میں یا ندی کے نزدیکی کھیتوں میں بوئی جاتی ہے، اس کا پودا سونف کے پودے جیسا ہی مگر اس سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے، پتے سونف کے پتوں جیسے مگر اس سے پتلے، ایک ساتھ جوڑے سے لگتے ہیں۔

اس کے پھول سفیدی مائل ہوتے ہیں، پھولوں کے گر جانے پر سرسوں کے موسم میں پھلیاں آدھ انچ کے لگ بھگ لگتی ہیں، جن میں کالے تل جیسے مگر اُن سے موٹے تکونے کئی بیج ہوتے ہیں۔ ذائقہ میں تیز لیموں کی طرح خوشبو مگر اُس سے کچھ تیز خوشبو ہوتی ہے۔ یہی بیج کلونجی کہلاتے ہیں، ان بیجوں میں ایک طاقتور اڑنے والا تیل اور کچھ ایسے قائم رہنے والے تیل

Contents

ہوتے ہیں، جن میں اس قسم کا تیل مکمل مقدار میں ہو اور جو وزن میں بھاری موٹے تیز و چرپرے ہوں، وہ بہت بہتر ہوتی ہے۔ ادویات میں اس کے بیج ہی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ آگ پر بھوننے سے اس کے تیز اجزا اڑ جاتے ہیں۔ اس لئے مصالحوں میں اسے بھون کر ہی ڈالتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک۔

خوراک: سفوف 4 رتی سے 6 رتی، زیادہ سے زیادہ 3 گرام۔

ماڈرن تحقیقات: بیجوں میں اس کا زوردار ایک اڑنے والا تیل 1.5 فیصدی اور ایک قائم رہنے والا تیل 37.5 فیصدی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ میلانتھین (Melanthin)، عربیک ایسڈ (Arabic Acid)، البیومن اور شکر وغیرہ اجزا پائے جاتے ہیں۔

فوائد: رطوبت کو خشک کرتی ہے، خلطوں کو خارج کر کے پیشاب و ایام جاری کرتی ہے۔ اس کا جوشاندہ مُردہ بچہ کو خارج کرتا ہے۔ پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا پتھری گردہ و مثانہ کے لئے مفید ہے۔ علاوہ ازیں پیٹ کے کیڑوں کو مفید ہے، پیٹ درد، کھانسی، دست سنگرہنی اور ریاحی امراض کو دور کرتی ہے۔

اس کے استعمال سے گھی، تیل وغیرہ چیزیں اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہیں، کھانا ہضم ہو کر بھوک بڑھتی ہے، اس لئے بھوک نہ لگنے، بدہضمی وغیرہ کی ادویات کے ساتھ اس کا استعمال کرایا جاتا ہے۔

بچہ دانی میں اس کا اثر زوردار ہوتا ہے۔ اس لئے اسے حاملہ کو ہرگز استعمال نہیں کرانا چاہئے۔ ملیریا، پرسوتی بخار اور جلودر میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

کلونجی کے آسان طبی مجربات

ایام کی تنگی: 5 سے 10 رتی تک اس کا سفوف شہد کے ساتھ دن میں دو بار چاٹتے رہنے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔

جلدی امراض: اس کے پتوں کا رس دو گرام اور ہلدی ½ گرام کو صبح و شام پلائیں اور باہر سے اس کا لیپ کریں۔ اس کے تیل کی مالش بھی جلدی امراض کے لئے مفید ہے۔ اس کا باقاعدگی سے استعمال کوڑھ تک کو دور کر دیتا ہے۔

مہاسے: بیجوں کو سرکے میں پیس کر رات کو مہاسوں پر لیپ کریں، صبح نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں، اس طرح پانچ چھ دن استعمال کرنے سے مہاسے مٹ جاتے ہیں۔ جسم کے داغوں پر بھی اس کا لیپ فائدہ مند ہے۔

گنج: بیجوں کو جلا کر اُن کی راکھ کو تلی کے تیل میں ملا کر سر پر لگائیں، گنج کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

کلونجی آدی تیل: کلونجی، باپچی، دارو ہلدی اور گوگل پچاس پچاس گرام گندھک آملہ سار 25 گرام لے کر سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں، پھر ناریل کے تیل ایک کلو کو بوتل میں بھر دیں۔ دن میں دو تین بار خوب ہلا دیا کریں۔ اس تیل کے ملنے سے کوڑھ کا عارضہ دُور ہو جاتا ہے۔

پاک و ہند کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا

کلونجی مصالحہ: کلونجی، دھنیا، میتھی، زیرہ سفید، زیرہ سیاہ، یہ سب بھونے ہوئے پچاس پچاس گرام، سینڈھا نمک 50 گرام، کالی مرچ، دارچینی، تیج پات، سونٹھ، اجمود ہر ایک 25-25 گرام، بھونی ہوئی ہینگ اور ہلدی بارہ بارہ گرام، ان سب کو ایک ساتھ کوٹ کر سفوف بنا کر رکھیں۔

اس میں سے تھوڑا سا مصالحہ دال، سبزی، ساگ میں ملا دینے سے وہ خوش ذائقہ بنتے ہیں۔ کھانے کو دل نہ کرنا، بدہضمی، پیٹ درد، ہچکی، زیادہ ڈکار آنے اور چھوٹے پیٹ کے کیڑوں کے لئے بھی نافع ہے۔

چٹنی کلونجی: بھونی ہوئی کلونجی، بھونا ہوا زیرہ، کالی مرچ اور املی کا گودہ برابر برابر لے کر کالا نمک (ذائقہ کے مطابق) اور شہد خالص یا گڑ ملا کر اولیہ جیسا بنالیں اور کھانا کھاتے وقت یہ چٹنی کی صورت میں ساتھ استعمال کریں۔ اس سے بھوک خوب لگتی ہے اور خوش ذائقہ بھی ہوتا ہے۔

اچار آم: کچے آم لے کر اوپر سے اچھی طرح صاف کر کے کاٹ لیں اور درمیان سے گٹھلی دور کر کے ایسے دو کلو گودے ہوئے آم میں آدھا کلو نمک، 125 گرام سونف، 50 گرام کلونجی، 450 گرام میتھے، 50 گرام لال مرچ کشمیری اور 50 گرام ہلدی، سب پیس کر ملا دیں۔ اب اس میں آدھا کلو خالص تیل سرسوں ملا کر مرتبان میں بھر دیں اور دھوپ میں رکھیں، چار پانچ دن کے بعد استعمال کریں۔ یہ اچار کبھی خراب نہیں ہوتا۔

کلونجی کی عام مقدار خوراک 4 رتی سے 6 رتی ہے، بلغمی مزاج کو 3 گرام تک دی جا سکتی ہے۔ اس کا زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے، گھبراہٹ و الٹی آتی ہے، زیادہ مقدار میں غلطی سے استعمال ہو جانے پر مریض کو دودھ میں خالص گھی ملا کر دیں، ٹھنڈی چیزوں کا استعمال مفید ہے، گوند کتیرا یا بہی دانہ پانی میں ملا کر پلانے سے سب بُرے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••••••

کلہاری - کلگاری

مقام پیدائش: بنگال، دکن، یوپی، پنجاب کے پہاڑی علاقوں کے علاوہ مدھیہ پردیش میں پیدا ہوتی ہے۔ یہاں کے لوگوں کی رائے ہے کہ کلہاری (جھگڑا کرا دینے والی بوٹی ہے) یہاں کے لوگ کہتے ہیں کہ جس جگہ پر اس کے پھول، پتے یا جڑ رکھی ہو گی۔ وہاں زیادہ تر قلع (جھگڑا وغیرہ) رہے گا۔ اس لئے لوگ اس کے خوبصورت پھولوں کو بھی گھر میں نہیں لاتے۔ کئی مقاموں پر اس کے پھولوں کی خوبصورتی کی وجہ سے اسے باغات میں لگایا جاتا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام کلہاری- سنسکرت کلہاری، ہلنی- ہندی کلہاری، کلیاری، کریاری- بنگالی وش لانگلا، گجراتی

Contents

کلگاری۔ سندھی سولڑی۔ مرہٹی ملالوی۔ لاطینی ایکونائٹم نیپلیس (Aconitum Napellas) گلوری اوسا سپربا (Glorisa Superba) اور انگریزی میں وولفس ڈین (Wolf's Dane) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ پودا ہلدی سے بہت کچھ ملتا جلتا ہوتا ہے لیکن یہ ہلدی کے پودے کی نسبت زیادہ اونچا اور اس سے کم چوڑے پتوں والا ہوتا ہے۔ اس پودے سے ایک پتلی شاخ نکلتی ہے، جو لگ بھگ ایک میٹر تک اونچی جاتی ہے۔ موسم برسات میں اس کی چوٹی پر پانچ چھ انگل لمبے چوڑے پھول لگتے ہیں جو کہ پہلے سبز، پھر زرد اور سرخ رنگ کے نہایت خوشنما ہوتے ہیں۔ اس کا پھل خربے کی طرح آبدار اور سبز رنگ کا ہوتا ہے۔

یہ پودا نر اور مادہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ نر پودا کی جڑ میں دو لمبے ٹکڑے اس طرح جڑے ہوتے ہیں کہ جن سے ایک زاویہ بن جاتا ہے۔ مادہ قسم کے پودا کی جڑ گانٹھ کی طرح گول ہوتی ہے۔ یہ دونوں قسم کی جڑیں سفید، نرم، گودہ دار اور کڑوی ہوتی ہیں اور دونوں قسم کے فوائد ایک جیسے ہی ہوتے ہیں۔ ان جڑوں پر ایک پتلا سا لال رنگ کا چھلکا ہوتا ہے۔ جس کے اتارنے پر جڑ سفید رنگ کی نکل آتی ہے۔ موسم برسات میں اس کی جڑ اچھی موٹی ہوتی ہے۔ یہ جڑیں زمین میں لگا دینے سے پودے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کے پودے کے پاس جانے یا جڑ نکالتے وقت خبردار رہنا چاہئے کیونکہ اس کی جڑ کے پاس کبھی کبھی زہریلے کالے سانپ ہوتے ہیں۔ جہاں یہ پودے ہوتے ہیں وہاں کے لوگوں کا کہنا ہے کہ اس کی جڑ کو سانپ چوستا ہے۔ اس سے خبردار نہ رہنے پر وہ کاٹ بھی سکتا ہے۔

ذائقہ: جڑ کا ذائقہ سخت تلخ (کڑوا) ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: دو سے تین رتی۔

فوائد: کلہاری دست لانے والی نمکین وکڑوی ہے۔ حمل گرا دیتی ہے، کوڑھ، سوجن، پیٹ کے کیڑوں، زخموں، پیٹ درد اور دافع بلغم ہے۔

نئی ماڈرن آیورویدریسرچ کے مطابق سی زیرین (آپریشن سے بچہ پیدا کرنا یا ڈلیوری) اور اس کے بعد کئی عورتوں کے جسم میں پیدا ہونے والے بُرے اثرات سے تو سب واقف ہیں۔ جب کہ ہمارے یہاں کلہاری جیسی ہندوستان کی جڑی بوٹیاں ایسی ہیں جن کی مدد سے سی زیرین ڈلیوری کو کافی حد تک ٹالا جا سکتا ہے۔ آیوروید گرنتھوں میں کلہاری سے کوڑھ و زہریلے امراض کو دور کرنے کا ذکر ملتا ہے۔ ان سب کے ساتھ ہی کلہاری کو مشکل ڈلیوری کو آسان بنا دینے، ولادت کے بعد پیٹ میں بچے کے آنول اور مانس کے ٹکڑوں کو آسانی سے نکال دینے کا بیان بھی ملتا ہے۔

کلہاری کو اندرونی استعمال کرتے وقت ہمیشہ شدھ کر لینا چاہئے تا کہ اس کا زہریلا اثر نہ رہے اور استعمال میں مفید ثابت ہو سکے۔

کلہاری کی جڑ زیادہ مقدار میں کھا لینے سے قے، دست اور درد وغیرہ ہو کر موت واقع ہو سکتی ہے۔ اس لئے اس کو احتیاط سے استعمال کرانا چاہئے۔

کلہاری کو شدھ کرنے کی ترکیب: 1۔ کانچ کے برتن میں رات کو دو تین گلاس بینڈ ھا نمک ملی چھاچھ (لسی) بھر دیں۔ پھر اس میں کلہاری کی جڑ ٹکڑے ٹکڑے کر کے ڈال دیں۔ دوسرے دن جڑ کے ٹکڑوں کو گرم پانی میں دھو کر سکھا دیں۔ چھاچھ کو پھینک دیں۔ یہ عمل چار پانچ بار کریں تا کہ اس کا زہریلا اثر ختم ہو جائے۔
2۔ کلہاری کے ٹکڑوں کو گئو موتر (گائے کے پیشاب) میں ڈال کر کچھ دن دھوپ میں رکھنے سے بھی اس کے زہر کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

کلہاری کا زہریلا اثر دور کرنے کی ترکیب: دستوں کی حالت میں گائے کے دودھ سے بنا دہی اور دہی سے بنائی چھاچھ (لسی) جس میں سے گھی نہ نکالا گیا ہو، میں چینی ملا کر پلانا چاہئے یا دہی کو کپڑے سے چھان کر بقایا بچے دہی کو شہد خالص و چینی کے ساتھ لینے سے زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

کلہاری کے آسان طبی مجربات

وضع حمل کی تکلیف: طب یونانی و آیوروید کے گرنتھوں میں بتایا گیا ہے کہ کلہاری کی جڑ کو پانی کے ساتھ پیس کر ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر لیپ کرنے اور اس کی جڑ کو کمر میں باندھنے سے بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن یہ احتیاط رکھنا ضروری ہے کہ بچہ پیدا ہونے کے فوراً بعد جڑ کو کمر سے ہٹا دینا چاہئے، نہیں تو بچہ دانی باہر نکلنے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔

دیگر: کلہاری کی جڑ پانی میں پیس کر عورت کی ناف پر لیپ کرنے سے بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے۔

آنول نہ نکلنے کی تکلیف: کلہاری کی جڑ کے جوشاندہ سے ہاتھ پاؤں دھونے سے پیٹ میں رُکی آنول نکل آتی ہے۔

دیگر: ولادت کے بعد آنول نہ نکلنے کی صورت میں اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر ہتھیلیوں و پاؤں کے تلوؤں پر لیپ کرنے سے آنول باہر آ جاتی ہے۔

جسم میں لوہا گھس جانا: کسی وجہ سے جسم میں لوہا یا پتھر وغیرہ گھس جائے تو اس جگہ پر کلہاری کی جڑ پیس کر اچھی طرح لیپ کر دینے سے لوہا و پتھر وغیرہ باہر نکل جاتا ہے۔

سانپ کا زہر: کلہاری کی جڑ کو زمین میں سے نکال کر چھوٹے چھوٹے ورق بنا کر نمک ملے ہوئے دہی کے مٹکے میں رات بھر رہنے دیں۔ صبح دھو کر سکھا لیں۔ اس طرح چار پانچ مرتبہ کر کے رکھ لیں۔ مار گزیدہ کو یہ ورق دو سے تین رتی کی مقدار میں دینے سے زہر اتر جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: کلہاری کی جڑ شدھ ایک سے دو رتی گڑ کے ساتھ کھلانے سے آنتوں کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

Contents

بچھو کا زہر: بچھو کنکھجورے کے کاٹے ہوئے مقام پر کلہاری کی جڑ کا لیپ کرنے سے بچھو یا کنکھجورے کا زہر دور ہوجاتا ہے۔

امراض معدہ: کلہاری کی جڑ کو چونے کے پانی میں جوش دے کر پھر پانی سے دھو کر رکھ لیں۔ دو رتی کی مقدار میں برابر سونٹھ کا سفوف ملا کر دن میں دو بار دیں، امراض معدہ و کمزوری معدہ کے لئے مفید ہے۔

پیٹ درد: کلہاری کی جڑ کا رس پیٹ درد اور بواسیر میں بھی مفید ہے، اس کو ہمیشہ شدھ کر کے ہی استعمال کریں کیونکہ یہ زہریلی ہوتی ہے۔

سفید داغ: اس کے کند کو چندن کے ساتھ گھس کر داغوں پر ہر روز لگائیں، اس سے تیسرے دن اُس جگہ پر آبلہ (چھالا) پڑ جائے گا۔ پھر اس پر ڈھاک (پلاش) کا پتہ باندھ دیں۔ اس سے ان آبلوں میں سے پیلا پانی نکلنے لگے گا۔ اس پانی کو دوسری جگہ پر نہ لگنے دیں۔ اسے صاف کر دیا کریں۔ جب سارا پانی نکل جائے تب اس جگہ پر مکھن لگا دیں۔

بواسیر: اس کے کند کے ساتھ برابر سرس یا چترک کی چھال لے کر گئو موتر (گائے کے پیشاب) یا کانجی میں پیس کر لیپ کرتے ہیں یا اسے ہی پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے بواسیر کے مسے سوکھ جاتے ہیں۔

لانگ لیاوی لوہ: کلہاری قند شدھ، سونٹھ، مرچ پیپل، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، داکھ (منقیٰ بیج نکال کر) اور ترپھلہ کو علیحدہ علیحدہ ملا کر دو رتی سے ایک گرام تک کی گولیاں بنائیں۔ اس کو شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے گھٹنوں تک دیگر وات روگ دور ہوجاتے ہیں۔ (رسیندر سار سنگرہ)

نوٹ: حاملہ عورت کو بھول کر بھی کلہاری کی جڑ کے جوشاندہ سے ہاتھ پاؤں نہیں دھونے چاہئیں اور نہ ہی ناف پر اس کا لیپ کرنا چاہئے۔ نہیں تو حمل گر جائے گا۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

کمرکس۔ گونڈ ڈھاک

مختلف نام: اردو چینیا گوند، چینی گوند، گونڈ ڈھاک۔ عربی اور فارسی گوند پلاس۔ ہندی کمرکس۔ گجراتی کمرکس۔ سنسکرت پلاش، نریاس۔ لاطینی سال ویہا پلے بیا (Salvia Plebeia) سال ویہا براچی یاٹا (Salvia Brochiata) اور انگریزی میں بنگال کائنو (Bengal Kino) کہتے ہیں۔

شناخت: درخت پلاس، ڈھاک (جس کا مفصل بیان اس کتاب میں اپنے مقام پر پڑھیں) کے تنے میں شگاف دینے سے جو رس نکل کر جم جاتا ہے اُسے جمع کر لیتے ہیں۔ اس میں کسی قسم کی بو نہیں ہوتی۔ یہ ایک قسم کا گوند ہے۔ اسے ہی

کمرکس کہتے ہیں۔ رنگ سرخ سیاہی مائل، ذائقہ نہایت کسیلا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: ایک سے تین گرام تک۔

فوائد: قابض ہے، سرعت، جریان و سیلان کے لئے اکثر سفوفوں و معجونوں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ کمر اور رحم (بچہ دانی) کی طاقت کے لئے دوسری دواؤں کے ساتھ خالص گھی میں بھون کر اس کی پنجیری بنا کر زچہ عورتوں کو کھلاتے ہیں۔ اسی وجہ سے اس کا نام "کمرکس" مشہور ہے۔

طب آیورویدک کے مطابق یہ سرعت اور سیلان کے علاوہ منی کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کمرکس/گونڈ ڈھاک کے آسان و آزمودہ مجربات

سفوف سیلان: کمرکس (گونڈ ڈھاک)، ستاور، کندر، مصطگی رومی، ثعلب مصری، الائچی خورد، پھول پستہ، پھول سپاری، تج، طباشیر، موصلی سفید، سنگجراحت، لودھ پٹھانی ہر ایک تین تین گرام، چینی سب کے برابر، سفوف بنائیں۔

خوراک: 6 سے 9 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔

دیگر: گونڈ ڈھاک (کمرکس)، آم کا پھول، پھول پستہ، پھول سپاری ہر ایک دس دس گرام، چینی سفید 40 گرام۔ کوٹ پیس کر سفوف بنائیں، پانچ گرام صبح و پانچ گرام شام نیم گرم دودھ سے دیں۔

دیگر: کمرکس، دھاوا کے پھول، پھول سپاری، موچرس، گوند کیکر، گوند مولسری۔ ہر ایک 6-6 گرام، چینی سفید 30 گرام، سفوف بنائیں۔ خوراک 2 گرام گائے کے دودھ نیم گرم کے ساتھ دیں۔

دیگر: گونڈ ڈھاک (کمرکس)، سپاری، گری جامن، موچرس، مائیں خورد، پھول دھاوا، پھول انار، پھٹکری سفید ہر ایک دس دس گرام، اقاقیا 3 گرام، ماجو 25 گرام، سفوف تیار کریں۔ قبل از ...... باہر سے استعمال کریں۔ یہ دوائی صرف باہر ایک چٹکی استعمال کریں۔ یہ دوائی کھانے کے لئے نہیں ہے۔ سیلان کے لئے مجرب ہے۔

حلوائے سپاری پاک: مسیح الملک حکیم محمد اجمل خاں صاحب کے معمولات میں سے ہے۔ عورتوں کے سیلان اور مردوں کے جریان کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

سپاری بڑھیا 50 گرام، سونٹھ۔ دونوں کو کوٹ کر ایک کلو دودھ میں جوش دیں، جب دودھ کا کھویا بن جائے تو اس کو خالص گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد گیہوں کا آٹا 250 گرام، سنگھاڑے کا آٹا 100 گرام خالص گھی میں بھونیں۔ پھر سب کو چینی آدھا کلو کے قوام میں حلوا بنائیں۔ آخر میں کمرکس (گونڈ ڈھاک)، مائیں کلاں، پھول سپاری، گوند کیکر، تالمکھانہ، پھول دھاوا، بیج بند، گری بیج املی، ہر ایک 20 گرام، ماز و دو عدد، جائفل، جاوتری، لونگ، کیسر ہر ایک تین

گرام کو کوٹ چھان کر شامل کریں۔

خوراک 25 گرام حلوہ بنا کر صبح نہار منہ کھا کر اوپر سے 250 گرام نیم گرم دودھ دیں۔

سفوف سیلان: کرکس 12 گرام، موچرس 12 گرام، اندرجو 6 گرام، اسگندھ 6 گرام، مازو (جلا ہوا) 6 گرام، چینی 40 گرام۔

تمام ادویات کو پیس کر چینی ملا لیں۔ پانچ گرام صبح اور پانچ گرام شام پانی سے دیں۔ سیلان و کمر درد کے لئے مفید ہے۔

دوائے سیلان: سپاری چکنی دکھنی 100 گرام کو کوٹ کر دو کلو دودھ گائے میں ڈال کر آگ پر چڑھائیں اور آہستہ آہستہ آگ پر پکائیں۔ جب تمام دودھ خشک ہو کر سفوف باقی رہ جائے تو مائیں چھوٹی 50 گرام، کرکس 50 گرام، مصری 100 گرام۔ کوٹ چھان کر آگ پر گرم گرم ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ڈبوں میں رکھیں۔

خوراک پانچ گرام صبح اور پانچ گرام شام نیم گرم دودھ سے دیں۔

•••••••••••••••••••••

کمرکھ۔ کمرخ

مختلف نام: ہندی کمرکھ، کمرنگ۔ سنسکرت کرم رنگ، کرم رک۔ گجراتی کام رانگا، کمارک۔ بنگالی کام رنگ۔ مراٹھی کرمر، کرمل۔ لاطینی میں ایوی روہا کارم بولا (Averrhoa Carambola) اور انگریزی میں کیرم بول ایپل (Carambole Apple) کہتے ہیں۔

شناخت: کمرکھ میٹھا و کھٹا، میٹھا دو قسم کا پھل ہوتا ہے۔ کئی لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ باہر کے ملک سے ہندوستان لایا گیا ہے۔ مگر یہ بات درست معلوم نہیں ہوتی کیونکہ قدیم وقتوں سے آیورویدگرنتھوں میں اس کا کرم رنگ سے ذکر آتا ہے۔ کرمرک لفظ و کرم رک وغیرہ اس کے قدیمی نام ہیں۔ سارے ہندوستان میں گرم صوبوں میں خاص طور پر باغوں میں بہت پایا جاتا ہے۔

اس کا درخت چھوٹا درمیانہ قد کا ہوتا ہے اور شاخوں پر پتے دو اُنگل لمبے اور ایک یا سوا اُنگل چوڑے کچھ نوکیلے لگتے ہیں۔ پھول برسات کے آخری دنوں میں گچھوں میں چھوٹے چھوٹے لالی لئے ہوئے سفید لگتے ہیں۔ پھولوں کے جھڑ جانے پر سرد موسم میں 5 یا 6 پھانکوں والے ہرے رنگ کے کچھ لمبے اور موٹے سے پھل لگتے ہیں۔ جو بہت ہی ترش ہوتے ہیں۔ پوہ، ماگھ میں یہ پھل پک کر تیار ہو جاتے ہیں اور یہ رس سے بھر جاتے ہیں۔ بیج پھل کے درمیان میں لمبے اور چپٹے رہتے ہیں۔

پکا کمرکھ میٹھا، ٹھنڈا، گرمی دور کرنے والا، خوشذائقہ ہوتا ہے اور خون کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے

ٹکڑے کر کے 40 گرام میں 600 گرام پانی ملا کر پکائیں، آدھا حصہ باقی رہنے پر چھان کر اس میں ضرورت کے مطابق نمک، زیرہ، پودینہ، الائچی، لونگ وغیرہ پیس کر تھوڑا تھوڑا پلاتے ہیں یا اس کا شربت بنا کر کام میں لایا جاتا ہے۔ اس طرح یہ گرمی، یرقان وغیرہ میں دیا جاتا ہے۔ یہ پیاس بجھاتا ہے۔ صفراوی قے و گرمی کے دستوں کے لئے پھل کا رس نمک پھر ڈال کر پلاتے ہیں۔ عورتوں میں دودھ کو بڑھاتا ہے۔ اس کی چھال ذیابیطس کا علاج ہے۔

پھل کھانے کا طریقہ: پکے پھل کے اندر تھوڑا سا پان میں کھانے والا چونا بھر کر ایک دو گھنٹے رہنے دیا جائے پھر اسے کاٹ کر کھایا جائے تو وہ بڑا ہی خوش ذائقہ ہو جاتا ہے اور اس کی کڑواہٹ محسوس نہیں ہوتی۔ اس کے پھلوں کا اچار، شربت، مربہ، چٹنی وغیرہ بناتے ہیں۔ اگر اسے دوسرے ساگ کے ساتھ ملا کر پکا کر کھایا جائے تو زیادہ خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔

اس کے پھل کے رس سے کپڑوں کو دھونے سے داغ، دھبے وغیرہ دور ہو کر وہ صاف ہو جاتے ہیں۔ ادویات میں اس کے پھول، پتے، جڑ و بیج کی بجائے پھلوں کا ہی زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایسڈ، پوٹاشیم، اکزلٹ زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ بیجوں میں ہرگے لائن نامی چھوٹا کھار بھی پایا جاتا ہے۔

مزاج: پکا پھل سرد و تر۔

مقدار خوراک: بیج ایک سے چار گرام، پکے پھل بقدر ہضم۔

فوائد: خونی بواسیر، اُنماد، سکروی کے لئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے خون کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ قابض ہے۔ دوا کی صورت میں اس کا شربت بھی بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

کمرکھ کے آسان و کامیاب مجربات

زیادتیٔ پیاس: پکے کمرکھ کا رس پینے سے پیاس دور ہو جاتی ہے۔

اُنماد: گرمی کے امراض و اُنماد میں کمرکھ کے پھلوں کا شربت بنا کر دینے سے یہ تکالیف دُور ہو جاتی ہیں۔

گرمی کا بخار: 45 گرام پکے ہوئے کمرکھ پھل کے ٹکڑوں میں 600 گرام پانی ملا کر پکائیں۔ جب آدھا حصہ باقی رہے تو چھان کر اُس میں حسب ضرورت نمک یا چینی ملا کر تھوڑا تھوڑا پلانے سے گرمی کے بخار میں فائدہ ہو جاتا ہے۔ یہ علاج ہر قسم کے درد کو بھی دُور کرتا ہے۔

دودھ میں کمی: چھاتیوں میں دودھ کی کمی ہو تو پکا ہوا کمرکھ پھل کھانے سے ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

Contents

پیٹ درد: کمرکھ کے بیج کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف ایک گرام کی مقدار میں پکے پھل کے ساتھ استعمال کرائیں گرمی کے پیٹ درد و یرقان کے عارضہ میں مفید ہے۔

کمرکھ آسو: کمرکھ کی چھال ½ کلو، ہلدی 25 گرام۔ موٹا موٹا کوٹ کر 16 کلو پانی میں پکائیں۔ ¼ حصہ باقی رہنے پر چھان لیں اور صاف چکنے گھڑے میں ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اُس میں ½ کلو شہد اور 125 گرام دھائے کے پھول سفوف بنا کر ڈال دیں۔ پھر گھڑے کا منہ بند کر کے 30 دن رکھنے کے بعد چھان کر کام میں لائیں۔ خوراک 10 گرام سے 20 گرام تک تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ ذیابیطس و زیادتی پیشاب میں مفید ہے۔ میٹھی چیزوں سے پرہیز و ایک میل کی سیر لازمی ہے۔

کمل-کنول

مقام پیدائش: یہ ہندوستان میں ہر جگہ، خاص طور پر ممبئی، کشمیر، بہار اور بنگال میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام کمل- ہندی کمل- پنجابی کمل، سنسکرت کمل، مراٹھی تاملیے کمل- تیلگو کلنگ، سمرا- فارسی گل نیلوفر- گجراتی دھولا- عربی ورد نیلوفر- بنگالی پدم- لیٹن نیلوبیا- انگریزی میں لوٹس (Lotus) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ پانی میں پیدا ہونے والا پھول ہے۔ یہ بڑا نازک ہوتا ہے اور لتا جیسا پھیلتا ہے۔ اس کے پتے گول، بڑے بڑے پیالے کی شکل کے، اروی کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ ان پتوں پر پانی کی بوند نہیں ٹھہرتی۔ یہ چوڑے چوڑے پتے تھالی جیسے پانی میں تیرتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ پتوں کے نیچے جو ڈنڈی ہوتی ہے اس کو منال یا کنول کی نال کہتے ہیں۔ اس کے پھلوں کو پدم کوش اور ان کے بیجوں کو کنول گٹہ کہتے ہیں۔

مزاج: نیلا کمل ٹھنڈا، ذائقہ اچھا ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فوائد: کمل ٹھنڈا، جسم کو خوبصورت بنانے والا، پت ناشک اور بالوں کو بڑھانے والا ہوتا ہے۔ خون کو صاف کرنے والا اور دافع زہر ہے۔ اس کی تین قسمیں ہیں: (1) سفید کمل، (2) لال کمل، (3) نیلا کمل۔

1- سفید کمل: سفید کمل اچھا سواد، امراضِ چشم میں مفید ہے۔ امراضِ خون سوجن اور سبھی طرح کے وس پھوڑوں کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔

2- لال کمل: لال کمل چرپرا، کڑوا، میٹھا، ٹھنڈا، خون صاف کرنے والا، پت، کف اور وات کو ٹھنڈا کرنے والا اور

منی بڑھانے والا ہوتا ہے۔

3- نیلا کمل: نیلا کمل ٹھنڈا، پت دور کرنے والا، سواد اچھا، رسائن کرم میں بڑھیا اور بالوں کو بڑھانے والا ہوتا ہے۔

پستانوں کا ڈھیلا پن: جن عورتوں کے پستانوں میں ڈھیلا پن آ گیا ہو، اُن کے لئے کمل کے بیج بہت ہی مفید ہیں۔ کمل کے بیجوں کو پیس کر شکر یا مصری ملا کر دودھ کے ساتھ 30 دن تک استعمال کرانے سے عورتوں کے پستانوں میں کساؤ آ جاتا ہے۔ اس کا استعمال دن میں دو بار صبح اور شام کریں۔ مرچ، مصالحہ اور ملاپ سے پرہیز کرائیں۔

ہیضہ: کمل کے بیجوں کی اندر کی ہری پتی کو گلاب جل میں گھوٹ کر پیس کر کھلائیں۔

حمل گرنا: کمل کی ڈنڈی اور ناگ کیسر کو پیس کر نیم گرم دودھ کے ساتھ پلائیں۔ اس سے اگر دوسرے ماہ حمل گرتا ہو تو وہ رُک جاتا ہے۔

سانپ کا زہر: کمل کے مادہ کیشر کو کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پینے اور لگانے سے سانپ کا زہر اُتر جاتا ہے۔

داد: کمل کی جڑ کو پانی میں گھس کر لیپ کرنے سے داد اور دیگر جلد کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

چیچک: چیچک کے امراض میں کمل کے پھول کا شربت مفید ہے۔

پیچش: سفید کمل کے پتے چھوٹے بچوں کی پیچش کے لئے مفید ہیں۔ اس کے پتوں کو سکھا کر شکر کے ساتھ دیں۔ اس مرض میں بہت فائدہ دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے فوراً ٹھیک ہو جائے گا۔

امراضِ چشم: کمل کے پھول کی پنکھڑیوں کو توڑتے وقت شہد جیسا ایک قسم کا رس نکلتا ہے، جسے پدم مدھو کہتے ہیں۔ اس مدھو کو آنکھوں میں سلائی سے لگانے سے امراضِ چشم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

اس کا پنچانگ ادویات کے طور پر کام میں لایا جاتا ہے۔

پتے: کمل کے نازک پتے ٹھنڈے اور کڑوے ہوتے ہیں۔ یہ جسم کی جلن کو دور کرنے والے، پیاس، بواسیر اور کشٹ میں مفید ہوتی ہے۔

جڑ: کمل کی جڑ کڑوی، کف، پت میں مفید اور پیاس بجھانے والی ہوتی ہے۔ اس کے کیسر ٹھنڈے، منی کی مقدار زیادہ کرنے والے اور کف، پت، پیاس، زہر، سوجن اور بواسیر خونی میں مفید ہے۔

پھول: کنول کے پھول ٹھنڈے، خون کی خرابی، جلد کے امراض اور امراضِ چشم میں مفید ہوتے ہیں۔

بیج: کمل کے بیج یعنی کمل گٹے اچھے سواد والے، ہضم ہوئے والے، حمل ٹھہرانے، منی زیادہ پیدا کرنے والے، خون کی خرابی، اُلٹی آنا (قے) اور دافع رکت پت ہوتے ہیں۔ اس کا شہد طاقت دیتا ہے۔ دافع تری دوش، ہر پرکار کے امراضِ چشم کو دور کرتی ہے۔

Contents

کمل کے آزمودہ وآسان مجربات

بواسیر: خونی بواسیر میں کیسر کو شکر اور مکھن کے ساتھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

حمل گرنا: جن عورتوں کا بار بار حمل گر جاتا ہو اُن کے لئے کمل کے بیج بہت مفید ہیں۔ اس سلسلہ میں بیج کے سفوف کو نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ دودھ میں مصری ملا لیں۔ اس کی مقدار خوراک 3 گرام سے 6 گرام تک استعمال کرائیں۔ اس سے عورتوں کا جسم طاقتور بنتا ہے اور بار بار حمل گر جاتا ہو تو حمل گرنا رُک جاتا ہے۔

قے: کمل کے بیجوں کو آگ پر سینک کر اوپر کا چھلکا دور کر کے اور اندر کی ہری پتی کو علیحدہ کر کے اُس کے اندر کا سفید مغز پیس کر اس کا سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: 1 گرام سے 2 گرام شہد میں چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سیلان: کمل کیشر، ملتانی مٹی اور مصری کے ساتھ پیس چھان کر سفوف بنالیں۔ یہ سفوف ایک گرام سے چار گرام تک پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

خونی دست: خونی دست کے ساتھ اگر پرانا بخار ہو تو اُتپل، انار کا چھلکا اور کمل کی کیشر ان سب کو برابر وزن لے کر پیس کر چاول کے پانی کے ساتھ استعمال کرائیں، بہت مفید ہے۔

بدہضمی و دست: کمل کی جڑ کے چورن کی کانجی بنا کر پانچ سات دن دینے سے بدہضمی، دست دور ہو جاتے ہیں اور پیٹ کے سارے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

مقدار خوراک: کمل کی جڑ کا سفوف 5 گرام سے 10 گرام تک۔ جڑ کا رس 10 سے 20 گرام تک دیں۔

سر درد: کمل کی جڑ کا تیل نکال کر اُس میں تھوڑی خس کی خوشبو ملا لیں۔ اسے سر پر لگانے سے سر اور آنکھوں میں تراوت ہو کر سر درد دُور ہو جاتا ہے۔

مرگی: سفید کمل کی جڑ اور آک (مدار) کی جڑ، دونوں کو کوٹ پیس کر کلک بنا کر ادرک کے رس میں گھی ملا کر پکائیں۔ اس گھی کی نسوار لینے سے مرگی کا مرض دُور ہو جاتا ہے۔

جریان: کمل کی جڑ کا سفوف، گھی (گائے کا گھی ملے تو عمدہ ہے) اور مصری کا سفوف 5-5 گرام ملا کر اُس میں سفید زیرے کا سفوف ملا کر 4 گرام (یہ ایک خوراک ہے)، دو تین بار دن میں استعمال کرائیں۔ بواسیر اور پیشاب کے امراض کے لئے مفید ہے۔

پھوڑے: کمل کے پتے اور بڑ کے پتوں کو جلا کر تلی کے تیل میں ملا کر لگانے سے پھیلنے والے پھوڑے ٹھیک ہو

جاتے ہیں۔

کانچ نکلنا: کمل کے کومل پتے صبح شکر کے ساتھ استعمال کرنے سے کانچ نکلنے کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

بچہ دانی کا کساؤ: نال کے ساتھ ایک کمل کے پھول کو کوٹ کر اس میں پھٹکری (کھیل کی ہوئی) ایک گرام اچھی طرح ملا کر کھرل کر کے ایک لمبی گول بتی بنا کر رات کے وقت بچہ دانی میں رکھ دیں۔ صبح اسے نکال لیں۔ ایسا چند روز کرنے سے فوراً بچہ دانی سے نکلتا ہوا مادہ ختم ہو کر بچہ دانی میں کساؤ آ جاتا ہے اور بچہ دانی کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

کمل کے آیورویدک مجربات

اُتپلادی گھرت: نیل کمل، سفید کمل اور لال کمل کے تنتو، (مرنال کو توڑنے سے جو تنتو نکلتے ہیں) اگر یہ نہ ملیں تو کمر پشپ کی کیسر لے لیں، 20-20 گرام، ملیٹھی 20 گرام۔
سب ادویات کو لے کر 1280 گرام پانی اور 320 گرام گھی، (گائے کا گھی ہو تو عمدہ ہے) کو دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل کر صرف گھی باقی رہ جائے تب اتار کر چھان کر حفاظت سے رکھیں۔

فوائد: خونی بواسیر، سیلان اور بچہ دانی سے نکلنے والے خون کو روکنے کے لئے بڑا اثر دار مانا گیا ہے۔ جس عورت کو ہمیشہ حمل گرنے کا ڈر رہتا ہو، اُس عورت کو حمل گرنے کی نشانی پتہ لگتے ہی فوراً یہ گھی استعمال کرائیں۔ اس سے حمل کا گرنا رُک جاتا ہے۔ اس طرح گھی کو پینے سے اور جسم پر مالش کرنے سے بے چینی اور دیگر جلن پیدا کرنے والے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

مرنال کلپ: کمل نال کو کوٹ کر اس کا رس نکالیں۔ اس میں کالے تل کا چورن، گھی، شہد اور چینی ہر ایک رس کے برابر وزن ملا کر سب چیزوں کو لوہے کے برتن میں بھر کر منکھ مدرا کر مٹی کے ڈھیر میں ایسی جگہ پر دبائیں کہ جس کے نزدیک سدا آگ جلتی ہو۔ 21 دن بعد ادویات نکال کر محفوظ رکھیں۔
اس کی مقدار ضرورت کے وقت استعمال کرائیں اور اوپر سے چینی یا کالے گنے کا رس دیں۔ کھٹی چیزوں، غصہ اور ملاپ سے پرہیز لازمی ہے۔ ٹھنڈی جگہ پر رہیں۔ تقریباً 90 دن تک استعمال کرنے سے سفید بال کالے اور نرم ہو جاتے ہیں، جسم طاقتور ہو جاتا ہے اور اُمنگ، اُلاس زیادہ ہو جاتا ہے اور منی کا اضافہ ہو کر کوئی مرض نہیں رہتا۔

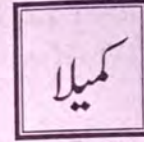
•••••••••••••••••••

کُمہڑا-رُوما کُد

مختلف نام: مشہور نام کُمہڑا- فارسی رُماکُد- عربی مجھوہ- سنسکرت کشمانڈ- ہندی کمہڑے- بنگالی کمہڑا- مرہٹی کوہلا- گجراتی پدکولو- کرناٹکی درگولیا- تیلگو پھلاہا- لاطینی بنی کاسا سیری فیرا (Benicassa Cerifera) اور انگریزی میں

کر سخت کوئلے بن جائیں لیکن راکھ نہ ہونے پائے، ٹھنڈا ہونے پر پیس لیں۔ خوراک 2 گرام برابر سونٹھ کا سفوف ملا کر پانی کے ساتھ لینے سے برداشت نہ ہو سکنے والا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

ہیضہ: اس کے پھولوں کو پیس کر ایک ایک گرام کی گولی بنا کر دن میں تین بار کھلانے سے ہیضہ کو آرام آ جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••••

کمیلا

مختلف نام: مشہور نام کمیلا - ہندی کمیلا - عربی قنبل - فارسی کنبیلا - تامل کپلی - مراٹھی کپلا - گجراتی کپیلو - بنگالی کملا - لاطینی میں ملوٹس فلپائن سِسس (Mallotus Phillippenesis) اور انگریزی میں کمیلہ (Kamela) کہتے ہیں۔

شناخت: کمیلا ایک سدا بہار درخت کا پھل ہے جس کے حرمل (اسپند) کی شکل کے بیج ہوتے ہیں جن پر لال رنگ کا سفوف چڑھا ہوتا ہے۔ یہی لال رنگ کا سفوف ہی کمیلا ہے۔ یہ درخت جس سے کمیلا حاصل کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں پہاڑی علاقوں، بنگال، کشمیر، ہماچل، اُڑیسہ اور مہاراشٹر میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ برما، سنگاپور، سیلون، ملایا، افریقہ وغیرہ ممالک میں بھی بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

کئی اطباء اس کو باؤبڑنگ کا درخت جانتے ہیں اور باؤبڑنگ کی دھول کو ہی کمیلہ کہتے ہیں۔ کیونکہ باؤبڑنگ کا پھل توڑنے پر اس کے اوپر سرخ رنگ کا سفوف ہوتا ہے جو علیحدہ ہو جاتا ہے، اس کو کمیلہ کہتے ہیں۔ اصل میں یہ خیال غلط ہے کیونکہ باؤبڑنگ اور کمیلہ کے درخت علیحدہ علیحدہ ہوتے ہیں۔

(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

ماڈرن تحقیقات: اس میں روٹ لرین نام کی سرخی لئے ہوئے پیلے رنگ کی رال 80 فیصدی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اڑنے والا تیل، نیارس، رنجک اجزاء، سٹارچ اور البیومن پائے جاتے ہیں۔

کمیلا کے درخت ہمیشہ ہرے بھرے رہتے ہیں، یہ درخت 7 میٹر سے 10 میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ تنا تین سے چار فٹ تک گولائی لئے ہوتا ہے۔ اس کی لکڑی مضبوط و لال رنگ کی چکنی ہوتی ہے۔ ٹہنیاں جڑ سے ہی شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کی لکڑی دیا سلائی بنانے کے کام آتی ہے اور اسے دیمک نہیں لگتی۔ اس کے پتے گولر کے پتوں کی طرح لگ بھگ 3 سے 6 انچ تک گولائی لئے ہوتے ہیں۔ پھول ننھے ننھے مکو کے پھولوں کی طرح سفیدی مائل زرد رنگ کے سردیوں میں اور پھل تین پھانک والے بسنت کے موسم میں لگتے ہیں۔

بازاری کمیلا میں 25 سے 50 فیصدی تک ریت یا اینٹ کی مٹی کی ملاوٹ پائی جاتی ہے اس لئے خریدنے سے پہلے اصل کمیلا کی تلاش کرنی چاہئے تا کہ طبی لحاظ سے وہ فائدہ مند ثابت ہو سکے۔

شدھ کمیلا ہلکا، بے ذائقہ اور بنا خوشبو کے ہوتا ہے۔ اس کی سرخی میں کچھ پیلے پن کی جھلک دکھائی دیتی ہے۔ انگلی کو پانی

میں گیلا کر کے کمیلا پر رکھنے سے جو مادہ انگلی میں لگے اسے سفید کاغذ پر رگڑ دینے پر اگر کاغذ پر صاف پیلے رنگ کی لکیر یا نشان پڑ جائے تو اُسے شدھ ماننا چاہئے۔

خیال رہے، شدھ کمیلا ٹھنڈے پانی میں نہیں گھلتا، گرم پانی میں تھوڑا گھلتا ہے، الکوحل میں فوراً مکمل گھل جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ایک سے تین گرام تک۔

فوائد: دہی میں ملا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے، خاص طور پر کیچوے ہلاک ہو کر تیسرے دن خارج ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے علاوہ دست بھی لاتا ہے۔ کمیلا کھانے کے بعد کسی جلاب کی ضرورت نہیں پڑتی ہے، اسے تین روز سے زیادہ نہیں کھلانا چاہئے۔ باہر سے زخم کو صاف کرتا ہے۔ تلی کے تیل کے ساتھ اس کا استعمال گنج کے لئے مفید ہے۔ داد و خارش کے لئے کمیلا کا استعمال فائدہ مند ہے۔ کان میں زخم ہو تو روغن کمیلا ہلکی مقدار میں بتی سے لگاتے ہیں۔ اسے زخموں و خارش وغیرہ کے لئے ہمیشہ تلی کے تیل میں استعمال کرنا چاہئے۔ زخموں پر چھڑکنے سے زخم جلد خشک کر دیتا ہے۔ ایک ایک گرام کمیلہ شدھ کا سفوف تین دن صبح و شام کھلانے سے انتڑیوں کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

کمیلا کے مفید و آسان مجربات

اطریفل دیدان (مسیح الملک کے معمولات سے ہے): کمیلا ترمس، افسنتین، درمنہ ترکی، افتیموں، نمک سونچر، رائی، گودہ تمہ، سعد کوفی تخم راسن (اگر راسن نہ ملے تو اس کی جگہ سونٹھ شامل کریں) ہر ایک 30 گرام، باؤبڑنگ 100 گرام، زبد سفید (اوپر سے چھیل کر اندرونی لکڑی نکالا ہوا ڈالیں)، کالا دانہ، قسط کڑوی ہر ایک 50 گرام۔

تمام ادویات کو کوٹ چھان کر تین گنا شہد کے قوام میں تیار کریں، خوراک 6 گرام سے 10 گرام تک پانی سے صبح و شام کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد دیں۔ تین دن استعمال کرنے کے بعد ہلکا جلاب دیں۔ تا کہ نیم مُردہ کیڑے خارج ہو جائیں۔

روغن کمیلا: سرسوں کا تیل 200 گرام آگ پر خوب گرم کریں۔ پھر نیچے اتار لیں۔ جب کچھ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں کمیلہ شدھ 25 گرام ڈال دیں اور کسی لکڑی سے خوب ہلائیں۔ روغن کمیلا تیار ہے۔ زخم، پھوڑا پھنسی اور گنج کو بہت فائدہ دیتا ہے اور پھر اس میں خوبی یہ ہے کہ بالکل آسانی سے بن جاتا ہے۔ کئی طبیب اسے ''روغن سرخ'' کے نام سے فروخت کر رہے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے: کمیلا شدھ ایک گرام، دہی 100 گرام ملا کر روزانہ صبح و شام دو روز لگاتار کھلائیں۔ تیسرے دن کیسٹر آئل 40 گرام پلائیں۔ جب تک ایک دو دست نہ ہو جائیں کوئی غذا نہ کھلائی جائے تا کہ کیڑے نکل جائیں۔ چند روز کا وقفہ دے کر دوبارہ پھر یہی علاج کریں۔ پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

دیگر: کمیلا شدھ ایک گرام تھوڑے گڑ میں ملا کر کھلائیں۔ کچھ دیر بعد 40 گرام کیسٹر آئل پلائیں۔ بڑے اشخاص کے لئے یہ علاج نہایت ہی کامیاب ہے۔

دیگر: کمیلا شدھ، افسنتین، باؤبڑنگ، نیم کے سبز پتے، پلاس، پاپڑا ہر ایک 2-2 گرام باریک پیس کر شفتالو کے پانی سے گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی سے دیں۔ پیٹ کے کیڑوں کا کامیاب علاج ہے۔

کمیلا پلز: کمیلا شدھ، باؤبڑنگ، پودینہ خشک، چھلکا ہرڑ زرد، تربد سفید شدھ ہر ایک 10 گرام۔ کوٹ چھان کر پانی کی مدد سے گولیاں بنائیں۔

خوراک 3 گرام رات کو نیم گرم پانی سے کھلائیں۔ پھر صبح کیسٹر آئل 25 گرام پلائیں۔ اگر ایک بار کے عمل سے مُردہ کیڑے پاخانہ کے راستے سے خارج نہ ہوں تو 4-5 روز کا وقفہ دے کر یہ نسخہ دوسری، تیسری بار استعمال کرا سکتے ہیں۔ فائدہ ہو جائے گا۔

دیگر: کمیلا شدھ 10 گرام، باؤبڑنگ 10 گرام، بیج ڈھاک 20 گرام۔ تینوں ادویات کو خوب باریک پیس کر ایک سالہ پرانہ گڑ ملا کر بقدر 3 سے 5 گرام روزانہ نیم گرم پانی سے رات کو کھلائیں۔ ہر قسم کے انتڑیوں کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے مفید علاج ہے۔

دیگر: رات کو مریض کو خوب پیٹ بھر کر زردہ کھلائیں۔ صبح 250 گرام دہی میں ایک سے دو گرام کمیلا شدھ ملا کر پلائیں۔ اگلے دن 40 گرام کیسٹر آئل نیم گرم دودھ میں ڈال کر دیں۔ اس سے ہر قسم کے اندرونی کیڑے دُور ہو جائیں گے۔

چھوٹے بچوں کی انتڑیوں کے کیڑے:

کمیلا شدھ، رسونت شدھ ہر ایک ½-½ رتی پانی کے ساتھ رات کو دیں۔

دیگر: کمیلا شدھ ½ رتی، ماں کے دودھ کے ساتھ دیں۔ بچے کے پیٹ سے کیڑے نکل جائیں گے۔

دیگر: کمیلا شدھ ایک گرام، گوند کتیرا کا لعاب 15 گرام، ادرک کا رس ایک گرام ملا کر رات کو پلائیں۔ بڑوں کے پیٹ کے کیڑوں کے لئے مجرب ہے۔

زخم: کمیلا شدھ 10 گرام، سرسوں کا تیل 125 گرام، کھرل کریں اور پھایہ بھگو کر زخموں پر باندھیں۔ اس سے زخم جلد درست ہو جاتے ہیں۔

••••••••••••••••••

کنٹ کاری (کنڈیاری)

کیٹری (کنٹ کاری) لگ بھگ ہندوستان کے سب صوبوں میں سب قسم کی مٹی میں پائی جاتی ہے۔ مگر ریتلی زمین میں یہ زیادہ پیدا ہوتی ہے، پڑوسی ممالک میں بھی پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: اردو کٹیلا - فارسی بادگنوری، کتائی خورد - عربی بدن جانکرے - ہندی کیٹری، کٹیلی، کتائی، بھٹ کیا، لگھو کتائی - سنسکرت کنڈ کاری، ندگگھا، کھدہا، ویادھری - پنجابی کنڈیاری - مراٹھی ریگنی، بھوئی ریگنی، لگھو ریگنی - گجراتی بھوئے ریگنی، بیٹھی، بنگالی کنڈ کاری - تیلگو ریوٹی ملنگا - تامل کوڈ ٹورم کیڈگالی - ملیالم کنڈ کاری کت، کانٹے کٹری - انگریزی وائلڈ ایگز پلانٹ (Wild Eggs Plant) اور لاطینی میں سولنم کنتھو کارپم شراڈ وینڈے (Solumn Katho Carpum Schrad Wendi)۔

شناخت: چھوٹی کٹیری کے پھل پیلے ہوتے ہیں۔ یہ بہت کانٹے دار زمین پر پھیلنے والی بیل ہے۔ یہ کنڈ کاری کہلاتی ہے۔ اس کا تنا اِدھر اُدھر مڑا ہوا ہوتا ہے، کئی شاخیں ہوتی ہیں اور شاخیں کبھی اِدھر اُدھر مڑی ہوتی ہیں، پتے لمبے گول، کٹے ہوئے کنارے، روئیں و کانٹے دار ہوتے ہیں۔ کانٹے اس قدر تیز ہوتے ہیں کہ آسانی سے انہیں ہاتھ نہیں لگایا جا سکتا، پھول بینگنی گہرے نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان کے بیرونی حصوں پر بھی کانٹے ہوتے ہیں۔ پھل گرمی کے موسم میں آتے ہیں، ذائقہ چرپرا۔ یہ سپاری جتنا بڑا ہوتا ہے۔ اس کے بیج پھلوں میں ننھے ننھے بینگن کے بیجوں کی طرح ہوتے ہیں۔ جڑ کی لکڑی سخت انگلی برابر موٹی ہوتی ہے۔

مقدار خوراک: پتوں کا رس 3 گرام سے 6 گرام تک، جڑ ایک سے دو گرام، پھل یا پھول کا جوشاندہ دو گرام تک۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم خشک، کئی حکیم، ویدا سے تیسرے درجہ میں گرم و خشک مانتے ہیں۔

فوائد: چھوٹی کیٹری بدہضمی، ہچکی، کھانسی، دمہ، بخار، پیٹ کے کیڑے، دل کے امراض کا کامیاب علاج ہے، اس میں بلغم کو دور کرنے کی خاص طاقت ہے، دمہ اور کھانسی میں اس کا زیادہ استعمال ہوتا ہے، اس کا جوشاندہ پینے سے چھاتی میں جمع ہوا بلغم دور ہو جاتا ہے۔ اس سے گلے اور سانس کی نالی کا سوکھا پن کم ہو کر بلغم باہر نکلنے لگتا ہے، اس لئے گلے اور سانس کی نالی کی سوجن کی پہلی حالت میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

زبردست دمہ کے مرض میں اس کے پھلوں کا جوشاندہ میں ہینگ بھنی ہوئی ایک گرام تک اور اتنا ہی سیندھا نمک ملا کر استعمال کرنے سے جلد آرام آ جاتا ہے۔ اس دوا کا استعمال بلغم دور کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔

Contents

دمہ کی لاجواب دیسی دوا کنٹ کاری

پٹیالہ گورنمنٹ آیورویدک کالج کے ریسرچ سینٹر میں ایک بھارتی جڑی بوٹی کنٹ کاری (کنڈیاری) پر ریسرچ جاری کی گئی ہے جو کہ دمہ کے لئے بے حد مفید ثابت ہوئی ہے، اس سینٹر کا اوگھاٹن کافی عرصہ پہلے پنجاب کے وزیر صحت نے کیا ہے۔ پراجیکٹ انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ نے شروع کیا ہے۔

کنٹ کاری زمانہ قدیم سے کھانسی اور دمہ کے لئے آیوروید میں مجرب ہے اور یونانی حکماء کے علاوہ ہومیوپیتھک ڈاکٹروں نے بھی اس کی افادیت کو تسلیم کیا اور اب اس ریسرچ کے مکمل ہونے سے دمہ کے مریضوں کے علاج کے سلسلہ میں ایک نیا باب شروع ہونے کا امکان ہے۔

1- ایلوپیتھی میں اس کا نام زانتھو کارپم (Xantho Carpum) ہے۔ اس پیتھی میں اس دوا کی جڑ ادویاتی طور پر استعمال کی جاتی ہے اور اسے پیشاب آور، مخرج بلغم اور دافع بخار مانا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کھانسی، دمہ، زکام، نزلہ اور چھاتی کے درد کے لئے بھی استعمال ہوتی ہے۔ یہ ایلوپیتھی میں بطور کاڑھا (Decoction) جوہر (Extract) اور ٹنکچر (Tincture) کی صورت میں استعمال ہوتی ہے۔ کھانسی اور بخاروں میں اس کا جوشاندہ (کاڑھا) گلو کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے۔ کھانسی، نزلہ، زکام میں اس کا کاڑھا فلفل (پپلی) اور شہد کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے۔ اس کا ٹنکچر قے روکنے کے لئے مجرب ہے۔

1- کاڑھا کنٹ کاری (De Coction Kantkari)

کنٹ کاری کی جڑ جوکوب شدہ — دو اونس

پانی کشید شدہ — 24 اونس

اسے اچھی طرح ابالیں اور پھر چھان لیں اور دیکھیں کہ کل پانی 20 اونس باقی رہا ہو۔

مقدار خوراک: ½ سے دو اونس تک دیں۔

2- ایکسٹریکٹ کنٹ کاری (Extract Kanthkari)

کنٹ کاری جوکوب شدہ — 20 اونس

پرکولیٹر کے ذریعہ 20 اونس ٹنکچر حاصل کریں، پھر اس سے الکوحل اڑا دیں، حتیٰ کہ کل 14 اونس ایکسٹریکٹ رہ جائے۔

مقدار خوراک: 5 سے 15 قطرے۔

3- ٹنکچر کنٹ کاری (Tincture Kanthkari)

دو اونس ایکسٹریکٹ میں دس اونس الکوحل ملانے سے ٹنکچر تیار ہو سکتا ہے، اگر الکوحل نہ ملے تو برانڈی استعمال میں لائی جا سکتی ہے۔

2- آیورویدک: اس پیتھی میں اس کا کاڑھا، گھرت وغیرہ استعمال ہوتے ہیں اور ان کے بیان آیورویدک دارا کو پیا سے حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ مناسب مقدار میں استعمال کرنے سے کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔

آیوروید میں اس کو کف خارج کرنے والا، کڑوا، ہاضمہ بڑھانے والا، جلاب آور (وریچک)، پیشاب آور، خشک کرنے والا (Astrinoent)، پیٹ سے کیڑوں کو نکالنے والا (Antheimintic) اور دافع بخار مانا گیا ہے۔ یہ بخاروں، کھانسی، دمہ، پیٹ کے اپھارہ، جلودھر، امراضِ قلب، چھاتی میں درد اور پیشاب کی نالی کے زخموں میں مفید مانا گیا ہے۔ اس کا کاڑھا ایک سے دو اونس کی مقدار خوراک میں یا اس کا رس ایک سے دو ڈرام کی مقدار خوراک میں دیا جاتا ہے۔

اس کی جڑ مخرجِ بلغم، پیشاب آور، دافع بخار، دافع درد، دافع کھانسی، دمہ، پیشاب درد سے آنے کی صورت میں، پیشاب میں پتھری کی صورت میں اور جلودھر میں استعمال کی جاتی ہے۔ ورم جگر اور ورم تلی میں بھی مفید ہے۔

3- یونانی میں اس کا سفوف اور معجون مروج ہے، معجون کا نسخہ کسی معتبر قرابادین سے زیر تحت معجون کنڈیاری دیکھا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بصورت جوشاندہ اور خیساندہ بھی استعمال میں لائی جاتی ہے۔

اس کی جڑ کھانسی، دمہ، بخار، زکام اور چھاتی میں درد کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اسے قے روکنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کا تنا، پھول اور پھل کڑوے، مخرج باد اور پاؤں کی جلن اور چھالوں کی صورت میں مفید ہیں۔ یہ پیشاب آور ہے، لہٰذا جلودر میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتے مقامی طور پر استعمال کی صورت میں دافع درد ہیں اور ان کا رس مرچ سیاہ میں ملا کر گنٹھیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پھولوں کو ہلکے نمکین محلول میں ملا کر آنکھوں کے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

4- ہومیوپیتھی میں اس دوا کا مدر ٹنکچر مروج ہے اور اس کے فوائد وہی ہیں جو اوپر بیان کئے گئے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک 4 سے 15 منم رکھی جاتی ہے۔

کنٹ کاری کے آسان آیورویدک مجربات

دمہ و کھانسی: کنٹ کاری، گلو، پوکھر مول، سونٹھ ہر ایک پانچ پانچ گرام لیں۔ اس کی چار خوراک بنائیں۔ ایک ایک خوراک کا 25 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر چھان کر پلائیں۔ دمہ، کھانسی، پسلیوں کا درد و بخار وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔

موسمی بخار: کنڈ کاری (کنڈیاری)، دھنیا، سونٹھ، گلو، موتھا، صندل سفید، چرائتہ، پٹول پتر، اڑوسہ (بانسہ کے پتے)، پوکھر مول، کٹکی، اندر جو، نیم کی چھال، بھارنگی، پت پاپڑہ، سب برابر لے کر رکھ لیں، 12 گرام لے کر 30 گرام پانی میں جوش دے کر جوشاندہ بنائیں، پھر چھان کر پلائیں۔ موسمی بخار دور ہو جاتا ہے۔

کنڈ کاری نمک: 200 گرام کنڈ کاری کے پھلوں کو نمک سے بھر کر پھلوں کو مٹی کے سکورے میں رکھ کر چاروں طرف مٹی کا لیپ کریں اور دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ بعد میں مٹی اتار کر اس نمک کے کٹے ہوئے پھلوں کو پیس لیں، یہ پسا

Contents

ہوا سفوف ہی کنڈ کاری کا نمک کہلاتا ہے۔ اس کنڈ کاری نمک کو 2 سے 4 رتی تک تازہ پانی سے دیں، کھانسی و دمہ کو بہت آرام ملتا ہے۔

بے ہوشی: کنڈ کاری کا ایک پھل اور سونٹھ برابر لے کر سفوف بنالیں اور کاغذ کی پھونکنی بنا کر ناک میں پھونکنے سے بے ہوشی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

بخار: کنڈ کاری، دار ہلدی، ناگرموتھا، گلی، ترپھلہ، پٹول پتر، ہلدی، نیم کی چھال ہر ایک برابر لیں۔ اس میں سے 12 گرام لے کر 25 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر چھان کر پینے سے ملیریا و انفلوئنزا کو آرام آ جاتا ہے۔

مہاراسنا آدی کواتھ: راسنا دو حصہ، کنڈیاری (کنٹ کاری) بڑی و چھوٹی، دھمانسہ، کھریٹی، جڑ ارنڈ، کچور، دیودار، وچ، بانسہ، سونٹھ، ہرڑ، چب، ناگرموتھا، اِٹ سٹ، گلو بدھارا، سونف، گوکھرو، آسگندھ، اتیس، گودا املتاس، ستاور، مگھاں، دھنیا، پیابانسہ، ہر ایک برابر وزن، 20 سے 40 گرام کا جوشاندہ بنا کر چھان کر پلائیں۔ وات روگوں، لقوہ، گنٹھیا، جسم میں کپکپی، رعشہ، دھڑ کا مارا جانا اور اولاد کی آرزو کے لئے مفید ہے۔

چیون پراش اولیہ: اس میں کٹائی (کنٹ کاری) چھوٹی اور بڑی شامل ہے، یہ اولیہ دمہ و کھانسی کے لئے مفید ہے اور مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

•••••••••••••••••••

کُنڈُوری - کُندور

مقام پیدائش: پنجاب، دہلی، یوپی، بنگال میں کافی ملتی ہے۔

مختلف نام: ہندی کندوری، کندرو- سنسکرت بمبی، بمبا پھل- تیلگو بمبیکا- بنگالی کندرکی- گجراتی ٹنڈوراں- مرہٹی تونڈلی- لاطینی میں کوسنیا انڈیکا (Coccinia Infdica) کوسنیا کارڈی فولیا (Coccinia Cordifolia) اور انگریزی میں سفیالینڈرا انڈیکا (Cephalandra Indica) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بیل ہے جو نزدیک کے درختوں پر پھیلتی ہے۔ پتے گلو کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ یہ ہر سال موسم برسات میں سرسبز و شاداب ہو جاتی ہے اور خوب پھیلتی و پھلتی ہے۔ اگر اسے درخت یا تار کا سہارا نہ ملے تو زمین پر ہی پھیلتی رہتی ہے۔ ڈنھل $\frac{3}{4}$ انچ سے $1\frac{1}{2}$ انچ تک ہوتا ہے۔ اسے پانچ پنکھڑیوں والے سفید رنگ کے پھول چاندنی کی طرح اور پھل پرول کی طرح آتے ہیں۔ یہ پھل 3 انچ کے لگ بھگ لمبے اور $1\frac{1}{4}$ انچ کے قریب گولائی میں بیلن کی طرح ہوتے ہیں۔ پھل کے اندر کاغذی لیموں کے بیجوں کی طرح بیج ہوتے ہیں۔ یہ پھل پکنے پر لال رنگ کی نارنجی کی طرح ہو جاتے ہیں۔ اس کی جڑیں کئی سالوں تک قائم رہتی ہیں۔ یہ بیل دو قسم کی پائی جاتی ہے۔ ایک جنگلی (اپنے آپ پیدا ہونے والی)

کڑوی اور دوسری کاشت کی ہوئی میٹھی ہوتی ہے، جنگلی بیل کے پانچوں اجزاء (پنچانگ) کڑوے ہوتے ہیں لیکن کاشت کی ہوئی بیل میں کڑواہٹ نہیں پائی جاتی۔ اس کی ترکاری بنائی جاتی ہے۔ کڑوی قسم کے پھل بھی جب پک کر لال رنگ کے ہو جاتے ہیں تو ان کا ذائقہ بھی کڑوا نہ رہ کر میٹھا ہو جاتا ہے۔ موسم برسات جولائی اگست میں یہ سرسبز و شاداب ہوتی ہے۔ ستمبر، اکتوبر میں اس پر پھل آتے ہیں۔ دسمبر و جنوری کے آخر تک پھر یہ بیل خشک ہو جاتی ہے لیکن جڑ جو زمین میں پھیلی ہوتی ہے، موسم برسات آتے ہی پھر بیل پھوٹ کر ہری بھری ہو جاتی ہے۔

اس کی جڑ کو کاٹنے یا کٹ لگانے سے جو لیس دار رس نکلتا ہے وہ خشک ہونے پر لال گوندھ جیسا ہو جاتا ہے۔ اسے "گوند کندوری" کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: (انڈین میٹریا میڈیا) اس کی جڑ میں رال ہوتی ہے جو کاسٹک سوڈا اور امائی لک الکوحل میں تحلیل پذیر ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ایک کھاری جوہر ونشاستہ، شکر، گوند، چمی مادے، آرگینک ایسڈ اور 16 فیصدی راکھ پائی جاتی ہے، جس میں مینگنیز نہیں ہوتے۔

مزاج: پتے سرد وخشک، پھل سرد وتر۔

مقدار خوراک: تازہ پتوں کا رس 10 گرام سے 25 گرام تک۔

فوائد: اس کا پکا پھل بطور سبز ترکاری کھایا جاتا ہے۔ بنگال کے حکیم، وید اس کا تازہ رس صبح کے وقت خالی پیٹ ذیابیطس کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں اور اس کو انسولین کا قائم مقام سمجھتے ہیں۔ اس علاج کے ساتھ ساتھ روزانہ ایک میل کی سیر بھی کرنی چاہئے۔ تب ہی جلد فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو خالص گھی کے ساتھ پیس کر زخموں پر لیپ کرتے ہیں اور آبلوں پر اس کے پتوں کو باندھتے ہیں۔

کڑوی کندوری کڑواہٹ لئے ہوئے زہر کو دور کرتی ہے۔ دست لاتی ہے، میٹھی کندوری میٹھی و ٹھنڈی ہے۔ دمہ و بلغم کو دور کرتی ہے۔ فساد خون و کھانسی میں مفید ہے۔ میٹھی کندوری کے پھل عورتوں کا دودھ بڑھاتے ہیں۔ اس کی جڑ کی چھال کا دو گرام کا سفوف دینے سے ہی دست لگ جاتے ہیں کیونکہ اس کی چھال و جڑ زبردست دست لانے والی ہے۔

ایلوپیتھک ڈاکٹروں کی اس کے متعلق مندرجہ ذیل رائیں ہیں:

ڈاکٹر آر، این کھوری کی رائے: یہ معتدل، ذیابیطس، بڑھی ہوئی گلٹیوں اور چھیپ وغیرہ امراض میں مفید ہے۔

ڈاکٹر کرنل آر، این چوپڑہ کی رائے: ذیابیطس شکری کے پیشاب میں خارج ہونے والی شکر کی مقدار کو کم کرنے میں نمایاں سودمند ہونے کے لئے مشہور ہے۔

ڈاکٹر سرت چندر گھوش کی رائے: کندوری ذیابیطس شکری کے لئے مفید ہے۔ میں نے ایسے ذیابیطس کے مریضوں پر جو کہ میرے زیر علاج تھے، آزمایا اور وہ اس کی بدولت شفایاب ہو گئے۔

Contents

گنڈوری کے آسان وکامیاب مجربات

منہ کے چھالے: اس کے پھل کو پانی سے دھولیں اور چھیل کر چبالیں اور رس کو کچھ دیر منہ میں رکھیں۔ اس سے منہ وزبان کے چھالوں وزخموں کو فائدہ ہوگا۔

زخم: اس کے پتوں کا رس 30 گرام، تلی کا تیل 250 گرام تیل میں رس ڈال دیں اور دھیمی دھیمی آگ جلائیں۔ جب رس تیل میں جل جائے تو اتار کر چھان لیں اور زخموں پر یہ تیل لگائیں۔ زخم درست ہو جائیں گے۔ یہ تیل داد، چنبل، خارش کے لئے بھی مفید ہے۔

نزلہ وزکام: اس کے پتوں کا تازہ رس 10 گرام صبح وشام 10 گرام دیں۔ نزلہ وزکام کے لئے مفید ہے۔

پیشاب کی نالی کے زخم: کندوری کے پتوں کا رس دس دس گرام صبح وشام دیں۔ پیشاب کی نالی کے زخم وپیپ کو آرام آجاتا ہے۔

جلدی امراض: اس کے پتوں کو خالص گھی میں پیس کر چیچک کی طرح نکلنے والے دانوں پر لگانے سے دانوں کو آرام آجاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

کنگھی بُوٹی

مختلف نام: مشہور نام کنگھی- فارسی درخت شانہ- بنگالی بریلہ، پیت واکی- عربی مشط الغول- سندھی قہو- ہندی کنگھی، کاتھی- تامل پرڑتو نوگھنڈ- لاطینی یورفوبیا ڈراکم کولائیڈس، یوفوربیا سنپالینس۔

شناخت: یہ موسم برسات کی بوٹی ہے جو ہندو پاک کے اکثر گرم علاقوں میں پیدا ہوتی ہے جس کا قد آدمی کے برابر یا اس سے بھی اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں بکھری ہوئی اور سخت، پتے گول، نوک دار کپاس کے پتوں کی طرح، مگر اس کے پتے کچھ چوڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔ اس کا شگوفہ پھول گلاب کے شگوفہ کی طرح ہوتا ہے مگر اس سے چھوٹا ہوتا ہے۔ بیج سیاہ، چھوٹے اور چپٹے جن کا سرا باریک ہوتا ہے۔ ان بیجوں میں سے چیپ بہت نکلتا ہے۔ اس کے بیج کو بل بیج کہتے ہیں۔ اس کی ایک قسم چھوٹی اور زمین پر بچھی ہوتی ہے۔ اس کے تمام اجزاء پہلی قسم کی طرح لیکن چھوٹے ہوتے ہیں۔

فوائد: اس کے پودے کے تمام اجزاء بطور دوا فائدہ مند ہیں۔

کنگھی بوٹی کے مفصل مجربات درج ذیل ہیں:

بواسیر بادی: کنگھی کے پتے 21 عدد، مرچ سیاہ 21 عدد، دونوں کو پیس کر سات گولیاں بنائیں۔ ہر روز صبح کو ایک گولی پانی سے نگل لیں، بواسیر بادی کے لئے مفید ہے۔

کمزوری: بیج کنگھی پانچ تولہ، ستاور دس تولہ، باریک پیس کر دوگنا شہد کے ساتھ معجون تیار کریں اور چھ ماشہ سے نو ماشہ ہمراہ دودھ کھائیں۔ کمزوری وجریان کے لئے مفید ہے۔

خنازیر: جڑ کنگھی بوٹی ایک تولہ، کالی مرچ ایک ماشہ، باریک پیس کر گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ خنازیر کے لئے بہت مفید ہیں۔ دو گولیاں صبح اور شام ہمراہ عرق عشبہ استعمال کریں۔

نمک کنگھی بوٹی سے گردہ کی پتھری کا علاج

کنگھی بوٹی کو جڑ و پتوں سمیت جب کہ اس کے پھل پک گئے ہوں، اکھاڑ کر سایہ میں خشک کریں۔ پھر اس کو آگ لگائیں۔ خاکستر کو پانی میں تر کر کے تین دن رکھ دیں۔ ہر روز کسی لکڑی سے ہلا دیا کریں۔ تین دن بعد اس کا نتھار لے کر آگ پر پکائیں، نیچے نمک نکلے گا۔ پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ یہ نمک پیشاب لانے کے لئے مفید ہے۔ بقدر چار رتی کھا کر اوپر سے زیرہ سفید تین ماشہ، کلتھی تین ماشہ، سونف چھ ماشہ کا شیرہ پلائیں۔ اسی طرح صبح اور شام پلائیں، چند روز کے استعمال سے پتھری اور کنکری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر نکل جائے گی۔ اگر یہ نمک بمقدار چار رتی شہد میں ملا کر چٹائیں تو بلغمی کھانسی و بلغمی دمہ کے لئے مفید ہے۔

یہ نمک کنگھی ایک حصہ، رسونت شدھ دو حصہ، نخود کے برابر گولیاں بنا کر ایک سے دو گولی صبح وشام مریض بواسیر کو دیں تو خونی بواسیر کا خون فوراً بند ہو جاتا ہے۔ اگر لگاتار استعمال کیا جائے تو بواسیری مسے گھل جاتے ہیں۔

کنگھی بُوٹی کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ سنگ یہود: کنگھی بوٹی کے پتے آدھ سیر لے کر ان کو چار سیر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو صاف کر کے اچھی طرح نچوڑ لیں۔ پھر سنگ یہود دو تولہ کو اس پانی میں اچھی طرح کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور سایہ میں خشک کر لیں۔ اس ٹکیہ کو کنگھی بوٹی کے نغدہ میں گل حکمت کر کے پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ سنگ یہود تیار ہوگا۔ پیشاب کی بندش و پتھری کے لئے مفید ہے۔

خوراک ایک رتی کھلا کر اوپر سے گرما گرم دودھ ایک پاؤ، گھی گائے 2½ تولہ، چینی 2½ تولہ ملا کر پلائیں۔ فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

Contents

کنگھی بُوٹی سے خالص شمس بنانا

چالیس تولہ پارہ کو جنگلی توری کے زرد پھولوں میں سات دن برابر کھرل کر کے دھو کر صاف کر لیں۔ پھر پارہ کے ہمراہ کنگھی بوٹی کے پتے لے کر باہم ملا کر غلولہ بنائیں اور کورے سکورے میں بند کر کے مٹی کو سوہاگہ بریاں اور دودھ آک کے ہمراہ کھرل کر کے اسے گل حکمت کر کے خشک کریں، پھر پہلے روز ایک سیر، دوسرے روز دو سیر، تیسرے روز تین سیر، چوتھے روز چار سیر اور پانچویں روز آٹھ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ ایک تولہ مس یا قمر پر ایک رتی طرح کریں۔ انشاءاللہ خالص شمس برآمد ہوگا۔ اگر ایک تولہ قلعی کو چرخ دے کر ڈالیں تو قمر ہو جائے گا۔

•••••••••••••••••••

کنول (سفید کنول)

مختلف نام: مشہور نام کنول۔ ہندی کنول، سفید کنول۔ سنسکرت کمالا، کملا، پدم، شت پتر۔ بنگالی پدم۔ تامل امبل۔ عربی قاتل النحل۔ مرہٹی کمل۔ گجراتی کمل، دھولے کمل۔ انگریزی سیکریڈ لوٹس (Sacred Lotus) اور لاطینی میں نیل امبی ام سپی اوسم (Nelumbium Spesiosum) کہتے ہیں۔

کنول گٹہ: مشہور نام کنول گٹہ۔ ہندی کنول کے بیج۔ سنسکرت پدم بیج، کندلی۔ بنگالی پدم بچی۔ مرہٹی کملاکش۔ تامل تامرکاڑ۔ گجراتی کمل کاکڑی۔ پنجابی کول ڈوڈہ۔ انگریزی لوٹس سیڈ (Lotus Seed) اور لاطینی میں یوریل فیریکس (Euryale Ferox) کہتے ہیں۔

شناخت: کنول ایک خوبصورت آبی پودا ہے جو ہندوستان بھر کے چشموں، تالابوں اور جھیلوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے بیج "کنول گٹہ" کے نام سے ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے پھول چکنے، گول لگ بھگ 60 سے 90 سینٹی میٹر سائز کے ہوتے ہیں۔ پھول بڑے بڑے سفید یا گلابی ہوتے ہیں۔ کنول کے پھول کی پنکھڑیاں جھڑ جانے کے بعد ایک کوزہ سا نظر آتا ہے۔ اسی کے اندر کئی خانے ہوتے ہیں اور ہر خانہ میں بیج ہوتا ہے۔ اس کے اندر مغز پایا جاتا ہے جس کی دو پھانکیں بادام جیسی ہوتی ہیں۔ مغز سفید و معمولی میٹھا ہوتا ہے۔ مغز کے درمیان بیچ میں ایک ہرے رنگ کا پتہ ہوتا ہے۔ اس پتہ کو دور کر کے ہی کنول گٹہ کا مغز استعمال کیا جائے۔

کہتے ہیں کہ کنول پانی میں رہتے ہوئے بھی پانی سے بے لاگ رہتا ہے اس لئے مہاتما اور فقیر کہتے ہیں کہ انسان کو اس دنیا میں اللہ تعالیٰ کی یاد میں رہتے ہوئے ایسے رہنا چاہئے جیسے پانی میں کنول رہتا ہے۔

کنول کے پتے نیلوفر کے پتوں سے کچھ بڑے، پھول نیلوفر کے پھول کی نسبت پھیلاؤ میں زیادہ۔ اس کے اندر پھول

سورج مکھی کی طرح کا زرد رنگ کا زیرہ پایا جاتا ہے۔

آبی کنول عام طور پر بے بو ہوتا ہے مگر بعض ایسے بھی پائے جاتے ہیں جن میں ایک خاص قسم کی بو پائی جاتی ہے۔ کنول اکثر تین قسم کا ہوتا ہے۔ لال، سفید اور نیلگوں۔ تینوں قسم کے پھول دوا کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ سفید کنول کو زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: مغز کنول گٹہ پتا دور کر کے 3 گرام سے 6 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: کنول گٹہ میں اجزاء لحمیہ، شحم، نشاستہ جات، کیلشیم، فاسفورس، فولاد اور اسکاربک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

مزاج: کچا سرد و تر اور پکا سرد و خشک۔

فوائد: مغز کنول گٹہ بچوں کے امراض، بچوں کے دستوں، سفید داغوں، جریان اور سرعت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ شہد کی مکھی کنول کے پھولوں کا رس چوس کر جو شہد بناتی ہے وہ امراض چشم کے لئے بہت ہی مفید بتایا گیا ہے۔ کنول گٹہ صفراء، جوشِ خون و تشنگی کا بھی علاج ہے۔

ہندوستان میں دیہاتی عورتیں کنول کے پھول توڑ کر اپنے بالوں میں آرائش حسن کے لئے ٹانکتی ہیں۔ اس کی ہری شاخوں کو پیس کر اگر تیل تلی میں جوش دے کر تیل تیار کیا جائے تو سر میں لگانے سے سر اور آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ مغز کنول گٹہ کو پانی میں پیس چھان کر بچوں کو پلانے سے پیاس اور اسہال میں مفید ہے۔ جریان کے عارضہ کے لئے مغز کنول گٹہ کا سفوف چار گرام برابر چینی ملا کر دینے سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

کنول کے آسان طبی مجربات

سفید داغ: کنول سفید کے پھول کا زیرہ سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں، 6 سے 10 گرام صبح و 6 سے 10 گرام شام کو ہمراہ پانی دیں۔ کچھ عرصہ استعمال کرنے سے سفید داغ (برص) کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

دردِ سر: کنول کے پھول پانی کے ساتھ پیس کر ماتھے پر لیپ لگانے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔

تیل مقوی: سالم پودے کا رس 125 گرام، تلی کا تیل 250 گرام میں جلا کر تیل چھان لیں۔ سر پر لگانے سے دماغ و آنکھوں کو فرحت اور ٹھنڈک بخشتا ہے۔

امراض جلد: اس کے بیج پھوڑے پھنسیاں وغیرہ امراضِ جلد میں مفید ہیں۔

اسہال اطفال: کنول کی گری کا شیرہ یا سفوف بچوں کو استعمال کرانا دست روک دیتا ہے۔

دوائے جریان: بداری قند 40 گرام، موصلی سنبل 40 گرام، گوکھرو 20 گرام، مغز کنول گٹہ 20 گرام۔ سب

Contents

کے برابر وزن چینی ملا لیں۔ سفوف بنا کر 6 گرام صبح اور 6 گرام شام گائے کے نیم گرم دودھ سے دیں۔

کنول کے آسان آیورویدک مجربات

اُت پلادی (بھاؤ پرکاش): تینوں قسم کے کنول کے پھول 50 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 50 گرام، سفوف بنا کر اس میں سے 12 گرام دوائی کا 50 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر چینی ملا کر چھان لیں اور استعمال کرائیں۔ ہر قسم کا جریان خون روکتا ہے۔ آنتوں کے اور کثرتِ ایام کے خون کو بھی روکتا ہے۔

دردِ شقیقہ: سفید کنول کے شگوفے اور نرم شاخیں 10 گرام، صندل سرخ 10 گرام، دونوں کو پانی کے ساتھ گاڑھا لیپ تیار کریں اور کنپٹی و پیشانی پر لگائیں۔ دردِ شقیقہ کے لئے از حد مفید ہے۔

اروند آسو (آیوروید سنگرہ): کنول، خس، کمبھاری کے پھل، نیلوفر، مجیٹھ، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، الائچی خورد، جٹاماسی، بلا، موتھ، اننت مول، ورچ، کچور، برگ نیل، پٹول پتر، شاہترہ، ارجن چھال، گل مہوہ، ملیٹھی ہر ایک 40 گرام باریک کر کے منقیٰ ایک کلو، گل دھاوا 650 گرام، چینی 5 کلو، شہد 2½ کلو، پانی 25 کلو میں بطریق معروف آسو تیار کریں۔ بچوں کو 10 بوند سے ایک چمچہ تک عرق سونف میں دیں۔ بچوں کی تمام بیماریاں مثلاً قے، اسہال، دانت نکالنے کی تکالیف، ہلکا بخار، سردرد، جسمانی کمزوری میں مفید ہے۔ بچوں کے لئے بہترین ارشٹ (ٹانک) ہے۔

سفوف کنول گٹہ: گری کنول گٹہ، خارخسک کلاں، چھلکا درخت گولر ہر ایک 6 گرام، تالمکھانہ، بیج بند، سروالی، گوند ڈھاک ہر ایک 3 گرام، چینی سفید 400 گرام۔
کوٹ چھان کر سفوف بنائیں، 10 گرام صبح اور 10 گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں، جریان و سرعت کے لئے مفید ہے۔

کنول گٹہ کا کشتہ جات میں استعمال

کشتۂ عقیق: عقیق دس گرام کی سالم ڈلی گرم کر کے عرق کیوڑہ میں 21 بار بجھائیں، پھر ½ کلو کنول گٹہ کوٹ کر ایک ٹاٹ پر آدھا بچھائیں اور اُس پر عقیق کی ڈلی رکھ دیں۔ باقی نصف کنول گٹہ بطور لحاف اوپر ڈال دیں اور ٹاٹ کا غلولہ بنا کر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پہلی بار کچا رہ جائے تو دوبارہ یہی عمل کریں، سفید رنگ کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔ دو سے چار گرین تک شہد یا بالائی میں دیں۔ کمزوریٔ دل، پرانے خفقان و خشک کھانسی میں مفید ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

کنول یا گُل بکاؤلی کے شہد سے آنکھوں کا علاج

بہت سال پرانا واقعہ یاد آ رہا ہے کہ میرا ایک وید دوست آنکھوں کے کئی امراض کا علاج کرتا تھا۔ یہاں تک کہ وہ

آنکھوں میں پانی اتر آنے کا علاج بھی بغیر آپریشن دوا سے ہی کرتا تھا اور اُس زمانہ میں شہد کنول کی ایک شیشی آٹھ روپے میں دیتا تھا جو ایک تولہ وزن کی ہوتی تھی۔ یہ شہد آنکھ میں ڈالنے سے دو تین ماہ کے اندر آنکھ میں اترا ہوا پانی زائل ہو جاتا اور بغیر آپریشن کے موتیا بند درست ہو جاتا تھا۔ میں اپنے دوست سے نسخہ پوچھتا رہا مگر وہ ٹالتا رہا۔ بالآخر اُس نے مجھے بتایا کہ یہ صرف شہد کی مکھی کا وہ شہد ہے جو کنول سے تیار کرتی ہے اور سفید ہوتا ہے اور اس میں بغیر کسی دوا کی آمیزش کے وہ شہد ہی بطور دوا کے سلائی سے آنکھ میں لگوایا کرتا تھا۔ بات آئی گئی ہو گئی اور میں اس پر مزید کوئی تجربات نہ کر سکا۔ برسوں کے بعد میرے دوست حکیم صاحب نے مجھے اپنے والد جو بڑے نامور طبیب تھے، کے ایک نسخہ کا ذکر کیا۔ ان کے والد ہومیو پیتھک دوا ''سن ریریا مارٹیما'' تیار کرتے تھے۔ یہ دوا باہر سے آتی ہے۔ وہ اس بوٹی کے لئے کسی جھیل یا تالاب پر جاتے تھے اور وہاں سے اس کا پھول لاتے تھے۔ یہ پھول نیلے رنگ کا ہوتا تھا۔ اکثر تالاب والے مقامات پر یہ بوٹی بڑے بڑے پتوں والی سبز ہوتی ہے اور جو بڑے جوہڑوں یا تالابوں میں پھیل جاتی ہے اور تمام تالاب اس سے بھر جاتا ہے۔ اس میں نیلے رنگ والا پھول بھی لگتا ہے۔ ان کے والد صاحب کہتے تھے کہ اس سے ''سن ریریا مارٹیما'' کا ٹنکچر تیار ہوتا ہے جو ابتدائی موتیا بند کو تین چار ماہ استعمال کرنے سے دور کر دیتا ہے۔ ہومیو پیتھی میں یہ دوا بڑی مشہور و مقبول ہے۔

جہاں تک میری معلومات ہیں ''اس دوائی سے 50 فیصدی کو کچھ فائدہ ہو جاتا ہے، تمام کو فائدہ نہیں ہوتا۔ اس سلسلے میں مزید تجربات اور تحقیق کی ضرورت ہے مگر اس سلسلہ میں مزید کوئی قدم آگے نہیں بڑھایا گیا جو کچھ حاصل ہے ہم اسی کو ہی لے بیٹھے ہیں، اس سے کچھ بھی آگے نہیں بڑھے۔

حکیم صاحب کے والد صاحب اس بوٹی کا نام گل بکاؤلی بتاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آیوروید میں اس کا بخوبی ذکر ہے اور پرانے زمانہ میں ایک اندھے راجا کے لئے گل بکاؤلی کا پھول حاصل کر کے اس کی دوا استعمال کرانے سے اس راجہ کو بینائی مل گئی تھی۔ ان کہاوتوں کو سامنے رکھئے اور کوشش کیجئے گا کہ گرد و نواح کے تالابوں میں وہ نیلا رنگ کا پھول گل بکاؤلی والا آپ کو مل جائے جسے ہم کنول کہتے ہیں اور اس کنول کے پھول سے کنول کا شہد چھوٹی مکھی تیار کرتی ہے اور اسی شہد کو وہ موتیا بند میں استعمال کراتا تھا اور اسی نیلے پھول سے ہم جسے اپنی طب مخفی اور اسراری زبان میں گل بکاؤلی کا پھول کہتے ہیں، ہم ہومیو پیتھی کا ٹنکچر تیار کر کے شاید اس سے آگے بڑھ جائیں یا بہت کچھ مزید تجربات سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ یہ بوٹی پھول ''کنول'' ہے۔

یہ بوٹی اکثر تالابوں میں پائی جاتی ہے اور پانی میں رہتے ہوئے بھی یہ بوٹی پانی کی ہر لاگ سے دور ہوتی ہے، یعنی اسے پانی سے نکال کر دیکھئے تو بالکل خشک نظر آئے گی اور پانی کا کوئی قطرہ اس پر نہ ہوگا۔ اس کا پھول لمبی شاخوں پر ہوتا ہے اور یہ شاخ اندر سے کھوکھلی ہوتی ہے جس میں پانی بھرا ہوتا ہے۔

سفید کنول: جڑوں، پھول، پتوں اور شاخوں سمیت دواءً استعمال ہوتا ہے، اسکا پھول باریک شاخیں اور پھولوں کا رس تقویت قلب کے لئے مؤثر علاج ہے اور دِق کا بھی علاج ہے جو بخار کسی دوا سے نہ جائے وہ اس سے زائل ہو جاتا ہے۔
شہد کی مکھی اس کے پھول کا رس چوس کر شہد بناتی ہے جو آنکھوں کے امراض کے لئے بڑی مؤثر دوا ہے اور یہی سفید کنول (گل بکاؤلی کا پھول) کا شہد ہی امراضِ چشم کا مجرب علاج ہے۔

بواسیر میں بھی کنول کے پھول کو شہد، مکھن اور شکر کے ہمراہ دینے سے فائدہ کرتا ہے۔
کنول کے شگوفے اور نرم شاخیں 20 گرام، صندل سرخ 20 گرام۔ دونوں کو پانی کے ساتھ پیس کر گاڑھا ضماد بنا کے لیپ کریں۔ زہرباد کے لئے ازحد مفید ہے، یہی ضماد پیشانی پر لگانے سے دردِ شقیقہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

نوٹ: عام طور پر سفید کنول ہی پایا جاتا ہے، سرخ اور نیلا کمیاب ہیں۔ تالابوں میں ایک اور پھول بھی ہوتا ہے جو نیلوفر کا پھول ہوتا ہے، یہ پھول کنول سے بڑے ہوتے ہیں۔ (حکیم یوسف صاحب، رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنرز)

•••••••••••••••••••

کنیر

مختلف نام: اردو کنیر، گل جنگی - بنگالی کروی - فارسی خرزہرہ کنیر - مرہٹی، گجراتی، ہندی کنیر - تامل رمدری - پنجابی گنے رو - سنسکرت کراور، رسواہ مارکا - یونانی شریون، تریون - لاطینی میں نیری ام اوڈورم Nirium Odorum اور انگریزی میں اولینڈر (Olender) کہتے ہیں۔

شناخت: ہندوستان و پڑوسی ممالک کے اکثر علاقوں میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ اس کو زیبائش کے لئے بہت سے باغوں میں بھی لگایا جاتا ہے، اس کی جڑ اور پتے اکثر بیرونی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ کھانے کیلئے استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔ کیونکہ زہریلا اثر رکھتا ہے۔ اس کا درخت آٹھ نو فٹ اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں اکثر جڑ سے پھوٹا کرتی ہیں۔ ڈالیوں کے دونوں طرف 9 انچ تک لمبے نوکدار، ایک انچ چوڑے، اوپر سے صاف، نیچے سے کھردرے پتے لگتے ہیں۔ اس پر سفید یا سرخ رنگ کے پھولوں کے گچھے لگتے ہیں۔ پھول جھڑنے کے بعد پھلی لگتی ہے جو چھ انچ سے نو انچ تک لمبی ہوتی ہے۔ بیج سیاہی مائل ہوتے ہیں جن پر رواں ہوتا ہے۔ اس کو سارا سال پھول لگا کرتے ہیں۔ قسموں کے لحاظ سے بھی اس کی دو قسمیں ہیں۔ سفید و سرخ۔ آیورویدک والوں نے اس کی تین قسمیں لکھی ہیں۔ سفید، گلابی اور پیلا۔

مزاج: تیسرے درجہ کے آخر میں گرم وخشک ہے۔

سفید پھول والی کنیر کے فوائد: اس کے سب اجزاء سخت زہریلے ہوتے ہیں اس لئے انسان یا حیوان کے کھانے سے زہر کا اثر ہو جاتا ہے۔ ایک سے ڈیڑھ گرام تک اگر کھایا جائے تو آدمی مر جاتا ہے۔ زیادہ تر یہ بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے میں بہت کم استعمال میں لایا جاتا ہے۔
پتوں کو ورم پر پیس کر باندھنے سے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں اور زخموں پر لگانے سے خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ یعنی خشک پتوں کا سفوف زخموں پر چھڑکنے سے وہ جلد بھر جاتے ہیں۔ کھجلی کے لئے جو کنیر کے جوشاندہ سے جسم کو دھویا جاتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ مکان میں چھڑکنے سے پسو اور دیمک مر جاتے ہیں۔

لال پھول والی کنیر کے فوائد: پتوں کو سرکہ میں پیس کر داد اور چنبل پر لیپ کرنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کا تیل بنا کر لگانے سے کوڑھ دور ہوتے ہیں۔ زہریلے زخموں کو اس کے جوشاندہ سے دھونے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو جوش دے کر پیس کر تلی کے تیل میں ملا کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل کی نیم گرم مالش سے آرام ملتا ہے۔

زرد پھول والی کنیر کے فوائد: اس کی چھال بہت کڑوی اور دست لانے والی ہوتی ہے۔ بیجوں کا تیل بھی زیادہ دست لاتا ہے۔ قے آور ہے اور دست لاتا ہے۔ چونکہ اس کے اجزاء بہت زہریلے ہوتے ہیں اس لئے اس کے استعمال میں کافی احتیاط کی ضرورت ہے۔

جل کنیر کے فوائد: ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ بادی امراض میں بیرونی طور پر مفید ہے جبکہ کسی بھی قسم کے کنیر کے پتے یا پھول بقدر تین گرام کچے یا پکا کر کھانے سے خناق پیدا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو کر ابل آتی ہیں۔ اس کی جڑ سب سے زیادہ زہریلی ہوتی ہے جس سے آدمی فوراً مر جاتا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کے کھینچے ہوئے عرق میں زہر کی تیزی زیادہ ہوتی ہے۔ جب کنیر کے اجزاء سے زہریلی علامات ظاہر ہوں تو آلہ قے آور کے ذریعہ معدہ صاف کریں۔ اس کے بعد چھاچھ میں لعاب اسپغول ملا کر دیں یا کتیرا کے لعاب میں روغن بادام ملا کر پلائیں۔ اس زہر میں مجوروں کا کھانا بہت مفید ہے۔

کنیر سے تیار ہونے والے مرکبات

روغن کنیر: کنیر کے پھول یا پتے پانی میں جوش دیں۔ جب گل جائیں تو پانی کو صاف کرلیں اور اس میں روغن زیتون ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب صرف روغن رہ جائے تو صاف کرلیں۔ اس روغن کو پیٹھ پر مالش کرنے سے پرانے درد کو فوراً آرام ملتا ہے۔

دیگر: کنیر کی جڑ پچاس گرام کو پانی میں جوش دیں۔ جب پانی ہرے رنگ کا ہو جائے تو پانی کو صاف کرلیں اور اس کے بعد رائی کا تیل ملا کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور صرف تیل رہ جائے۔ تب صاف کرلیں۔ یہ تیل بدن کے تمام امراض خارش اور داد کے لئے مفید ہے، اس کی مالش کی جائے۔

کشتہ تانبہ: تانبہ دس گرام کو آگ میں سرخ کر کے کنیر کی جڑ کے پانی میں ایک سو ایک بار سرد کریں۔ اس کے بعد کنیر کے سفید پھول بقدر ایک کلو لے کر پیس کر نغدہ بنائیں اور تانبہ کو اس نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کریں اور چالیس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔
شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ خشخاش کے دانہ کے برابر مکھن میں کھلائیں، اوپر سے دودھ میں خالص گھی ملا کر پلائیں۔

•••••••••••••••••••

Contents

کونچ

مختلف نام: ہندی کونچ پھل- سنسکرت کپی کچھو- گجراتی کونچا، کوچ - مراٹھی کھاج کوہلی- پنجابی آل کچھی
راجستھانی کونچ - تامل پنائی کالی، کنڈ، نسوکنی- تیلگو پلیاڈگو- ملیالم نئی کورنا- اُڑیسہ وائی کھجلی- لاطینی میوکنا پروریٹا (Mucunna Prurita) اورانگریزی میں کاؤیج (Cowhage) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بیل دار بوٹی ہے جو اپنے اردگرد کے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔ یہ سارے ہندوستان میں میدانی حصوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کی کھیتی بھی کی جاتی ہے۔ اس کو چار پانچ انچ لمبی پھلیاں لگتی ہیں۔ جن کی شکل "ی" کی طرح ہوتی ہے۔ ان کو کونچ کی پھلی بھی کہتے ہیں۔ ان پر بھورے رنگ کا رواں ہوتا ہے جو بدن پر لگنے سے زبردست سوجن پیدا کرتا ہے۔ اس لئے اس کی پکی پھلیوں کو آگ کے شعلہ پر رکھ کر اس کا رواں جلانے کے بعد ہی بیج نکالے جاتے ہیں۔ اس کے اندر سے پانچ سے چھ چکنے سیاہی مائل بیج نکلتے ہیں۔ اندر سے سفید رنگ کا مغز نکلتا ہے۔ یہ مغز ہی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پتے 6 انچ سے 9 انچ لمبے ہوتے ہیں۔ پھول ایک سے ڈیڑھ انچ لمبے نیلے یا بینگنی رنگ کے لگتے ہیں۔ برسات کے موسم میں بیل پیدا ہوتی ہے اور ستمبر سے نومبر کے دوران پھول اور جنوری سے اپریل میں پھل لگتے ہیں۔ بیجی کالکا، پٹھان کوٹ اور بنگال وغیرہ میں خودرو پیدا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں میں مینگنیز کی معمولی مقدار پائی جاتی ہے۔ اگر کونچ کی پھلی کا رواں بدن پر لگ جائے اور خارش و درد ہونے لگے تو اس مقام پر چکنائی بالکل نہ لگائیں۔ اس کے لگانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ املی کو پانی میں بھگو کر اس خارش و درد والے مقام کو دھونے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

مزاج: مغز معتدل مائل بہ سردی، ذائقہ کڑوا و تیز۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

کونچ بیج شدھ کرنے کی ترکیب: کونچ کے بیجوں کو استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ شدھ کر کے ہی ادویات میں ملانا چاہئے۔ جتنی مقدار میں بیج کونچ ہوں اُن سے چار گنا مقدار میں دودھ گائے یا بھینس میں بیجوں کو ڈال دیں اور ابالنے کے لئے آگ پر رکھ دیں۔ جب دودھ خوب ابلنے لگے اُس وقت ایک دو بیج نکال کر دیکھیں، اگر چھلکا نرم اور چھیلنے کے قابل ہے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور مسل کر چھلکے دور کر دیں۔ ایک ایک بیج کی جانچ کر لیں تا کہ ایک بھی بیج پر چھلکا نہ رہ جائے، تب چھلکے اکٹھے کر کے بمع دودھ کسی ایسی جگہ دبا دیں جہاں کوئی مویشی یا پرندہ نہ کھا سکے۔
اب ان صاف بیجوں کو سایہ میں سکھا کر کوٹ پیس لیں اور باریک سفوف بنا لیں۔ اس سفوف کو ایک سال کے اندر استعمال کر لینا چاہئے۔ اس کے بعد اس کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں میں یہ سب سے مقوی ہے کیونکہ مردانہ کمزوری دور

کرنے کے لئے یہ بے نظیر ہے۔ منی گاڑھی ہوتی ہے اور سرعت کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

فوائد: مقوی اعصاب، منی کو گاڑھا کرنے اور مردانہ طاقت بڑھا کر سرعت کو دور کرتی ہے۔ اس لئے رقت، سرعت، جریان و مردانہ کمزوری کے لئے سفوفات اور معاجین میں اسے شامل کرتے ہیں۔
سفوف مغز پھلی کونچ 3 گرام، برابر چینی ملا کر ہمراہ نیم گرم دودھ صبح و شام کھلانا سیلان کے لئے مفید ہے۔ مغز پھلی کونچ کو دودھ میں پکا کر کھیر بنا کر بھی استعمال کی جاتی ہے۔

کونچ پھل کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

پکوڑیاں مقوی: سفوف کونچ بیج (چھلکا دور کئے ہوئے)، دودھ گائے اور خالص گھی و شہد ضرورت کے مطابق لے کر بیجوں کے سفوف کو دودھ میں گاڑھا گھول بنا لیں۔ لوہے کی صاف کڑاہی میں گھی ڈال کر گرم کریں اور دھیمی آگ پر رکھ کر اس گھول کی چھوٹی چھوٹی پکوڑیاں نرم آگ پر خوب تل کر نکال لیں۔ چینی کی چاشنی پہلے سے تیار کر رکھیں اور یہ پکوڑیاں اس چاشنی میں ڈالتے جائیں۔ جب پکوڑیاں اچھی طرح چاشنی جذب کر لیں تب شیشے کے برتن میں شہد بھر کر یہ پکوڑیاں اس میں ڈال دیں اور برتن کا منہ بند کر کے پانچ چھ دن رکھا رہنے دیں۔

خوراک: 20-25 گرام پکوڑیاں صبح و شام چبا چبا کر کھائیں۔ لگ بھگ دو ماہ تک ضرور استعمال کریں۔ ہر قسم کی مردانہ کمزوری دور ہوتی ہے، منی بڑھ کر گاڑھی ہو جاتی ہے جس سے سرعت کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

سفوف کونچ بیج: گری بیج کونچ صاف شدہ، بیج تال مکھانہ، پپلی، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک برابر لے کر سفوف بنا لیں۔ اس میں برابر چینی ملا کر اور مناسب گھی ڈال کر 6 سے 10 گرام صبح و شام چاٹ لیں۔ بعد میں دودھ نیم گرم پی لیں۔ یہ تمام امراض پیشاب کا علاج ہے۔

جریان: کونچ بیج 100 گرام، چینی 100 گرام، سفوف بنا لیں۔ 6 گرام صبح اور 6 گرام شام کو ہمراہ دودھ نیم گرم کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد لیں، جریان کے لئے مفید ہے۔

سیلان: گری کونچ بیج کا سفوف بنا لیں اور 3 گرام صبح اور 3 گرام شام کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد نیم گرم دودھ کے ساتھ دیں۔

پھوڑا پھنسی: بیج کونچ کو پانی سے باریک پیس کر پھوڑے و پھنسی پر گاڑھا گاڑھا لیپ کریں۔ پھوڑے و پھنسی کو آرام آ جاتا ہے۔

مردانہ کمزوری: گری کونچ بیج ½ کلو، اُڑد کی دال ½ کلو لے کر ان کا سفوف بنا لیں۔ اس سفوف کو گائے کے گھی میں بھون کر رکھ لیں، 12 گرام سفوف کو ایک گلاس چینی ملائے ہوئے دودھ نیم گرم سے کھانا کھانے کے 1½ گھنٹہ بعد صبح و شام کھلائیں۔ مردانہ کمزوری کا کامیاب علاج ہے۔

Contents

پرمیہہ آتنک چورن: گری بیج کونچ ستاور، آسگندھ ناگوری، تال مکھانہ، موصلی سفید، موصلی سیاہ، بیج اوٹنگن، سنگھاڑہ، بہمن سفید، بہمن سرخ، تودری سرخ، تودری زرد، کیسر، لسوڑیاں، مصطگی رومی، جملہ ادویہ برابر برابر لے کر خوب باریک پیس کر چھان لیں۔ اس میں برابر چینی ملا لیں اور تین سے چھ گرام ہمراہ نیم گرم دودھ گائے سے دیں۔ یہ منی کو گاڑھا کرنے کے علاوہ ہر قسم کے جریان کو مفید ہے۔ (''تاج الحکمت'' پریکٹس آف میڈیسن)

سرعت: گری کونچ بیج 50 گرام، تال مکھانہ 50 گرام کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک 3 گرام سے 6 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ سرعت اور جریان کے لئے مفید ہے۔

مردانہ کمزوری: گری بیج کونچ، سفید موصلی، سنبل کی جڑ کی چھال، آنولہ، ست گلو، گوکھرو، ثعلب مصری ہر ایک 100-100 گرام۔ ثعلب مصری کے سوائے سب ادویات کو خوب باریک کر کے سفوف بنا لیں اور آپس میں ملا لیں۔ پھر ثعلب مصری پیس کر اس میں ملا لیں اور اسے شیشی میں بھر کر رکھ دیں۔

تین گرام صبح اور تین گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ ویرج کی کمزوری، احتلام، بڑھاپے کی کمزوری، کمر و پشت کے درد کے لئے مفید ہے۔ اسے مرد و عورت دونوں استعمال کر سکتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

کوئل بُوٹی

مقام پیدائش: یہ بیل ہندوستان میں تقریباً ہر جگہ پر ملتی ہے لیکن بنگال، مالوہ کے علاقوں میں زیادہ تر پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: مشہور نام کوئل بوٹی - ہندی سفید کوئل یا نیلی کوئل - بنگالی اپراجتا اور انگریزی میں کلائی ٹوریا ٹرنیٹیا کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی پھلی مٹر کی پھلی جیسی ہوتی ہے اور اس کے اندر سے بھی دانے نکلتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں میں سے ایک تیل نکالا جاتا ہے جس میں ٹینک ایسڈ اور گلوکوز وغیرہ ہوتے ہیں۔

فوائد: دردسر، درد کان اور امراض پیشاب میں اس کا استعمال مفید ہے۔

کوئل بُوٹی کے طبّی مجربات

پیشاب کی رکاوٹ: اس کی تازہ جڑ پیشاب کھولتی ہے۔ دس گرام کوئل بوٹی کی جڑ کی چھال کا کاڑھا بنا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

قبض: جن لوگوں کو قبض رہتا ہو وہ اس بوٹی کا ضرور استعمال کریں۔ یہ ملائم ہے۔ جلاب کے لئے اس کے بیجوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

شقیقہ (آدھے سر کا درد): سفید کوئل کی تازہ جڑ کے رس کی دو چار بوندیں مریض کے ناک میں ڈالیں۔ جس طرف درد ہو صرف اُس طرف ہی ڈالیں۔ اس سے آدھے سر کا درد یعنی مائگرین دور ہو جائے گا۔

بچوں کے امراض: دودھ پیتے بچوں کو اس کے ایک سے تین بیج پانی یا دودھ میں پیس کر پلانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔

درد کان: درد کان یا سوجن میں اس کے پتوں کی پلٹس بنا کر کان پر سینک کرنے سے کان درد اور سوجن میں آرام آ جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••

کیتھ

مختلف نام: ہندی کیتھ - سنسکرت کپی تتھ - بنگالی کڈ بیل - مراٹھی کوٹھ - گجراتی کوٹھو - لاطینی میں فیرونیا ایلی فینٹم (Feronia Elephantum) اور انگریزی میں وڈ ایپل (Wood Apple) کہتے ہیں۔

شناخت: کیتھ کا پھل بیل جیسا ہوتا ہے۔ ہندوستان میں یہ ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ کچے پھل میں سائٹرک ایسڈ، پوٹاشیم، فولاد اور کیلشیم اچھی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم و تر۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: طب یونانی و آیورویدک کے مطابق کیتھ کسیلا، خوش ذائقہ اور بلغم کو خارج کرنے والا ہے۔ اس کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

ہچکی: کیتھ کا رس 10 گرام میں پپلی کا سفوف 1 گرام، شہد خالص 10 گرام میں ملا کر چٹائیں۔

دمہ: پکے ہوئے کیتھ کے 7 گرام رس میں 5 گرام شہد خالص ملا کر چٹانا دمہ کے لئے مفید ہے۔

بچوں کا پیٹ درد: پکے ہوئے کیتھ کے گودے کے شربت میں بیلگری 1 گرام کا سفوف ملا کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کا درد اور دست رُک جاتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

Contents

کیڑا مار

مقام پیدائش: دریائے جمنا و گنگا کے درمیانی علاقوں، بہار، بندھیل کھنڈ، گجرات، کاٹھیاواڑ وغیرہ کے علاوہ پڑوسی ممالک میں بھی خوب پیدا ہوتی ہے۔

مختلف نام: ہندی کیڑا مار- سنسکرت کیٹ ماری، دھومر پترا- مرہٹی کیڑا مازری- بنگالی پاٹو بنرا- گجراتی کیڑا ماری- لاطینی میں ارسٹولوچیا بریکٹ ایٹا (Aristolochia Bracteata) اور انگریزی میں برتھ ورٹ (Birthwort) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بوٹی زمین پر پھیلنے والی دو سے تین یا چار فٹ تک لمبی ہوتی ہے۔ پتے ایک سے تین انچ لمبے اور اتنے ہی چوڑے ہوتے ہیں۔ پھول گچھوں میں گھنڈی دار اور بینگنی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل لگ بھگ ایک انچ اور دھاریوں والا ہوتا ہے۔ بیج چپٹے و کالے ہوتے ہیں۔ برسات کے دنوں میں یہ خوب پھلتی پھولتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک بدبودار اڑنے والا تیل، کھار، ست اور پوٹاشیم وغیرہ نمک پائے جاتے ہیں۔ ادویات میں اس کا پنچانگ ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: پنچانگ کا خشک سفوف ایک سے دو گرام۔ رس 5 گرام سے دس گرام تک۔

فوائد: خشک کی بجائے تازہ بوٹی زیادہ مفید ہے۔ بلغم کو خارج کرنے، ہاضم، ریاحی امراض میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے استعمال کرائی جاتی ہے۔ حاملہ کے لئے استعمال سخت منع ہے کیونکہ اس سے حمل گر سکتا ہے۔ تنگی ایام و درد ایام میں بھی مفید ہے۔

کیڑا مار بوٹی کے کامیاب و آسان مجربات

پیٹ کے کیڑے: کیڑا مار کے پنچانگ کا موٹا موٹا سفوف 15 گرام لے کر 300 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر 25 گرام کی مقدار میں دن میں دو بار پلائیں۔ اس کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور قبض کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

موسمی بخار: اس کا تازہ پتوں کا رس 50 گرام کو دھیمی دھیمی آگ پر گاڑھا کر لیں۔ پھر اس میں 50 گرام مرچ سیاہ کا سفوف ملا کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنا لیں۔
خوراک 2 سے 3 گولی نیم گرم پانی سے دیں۔ دن میں 2 سے 3 بار دینے سے پسینہ آ کر بخار دور ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد: اگر جوڑوں کے درد کی وجہ سے بخار ہو تو مندرجہ بالا دو گولیاں دن میں 2 سے 3 بار دو گرام سفوف سونٹھ میں ملا کر نیم گرم پانی سے دیں۔
دھیان رہے کہ یہ دوا قبض کھولتی ہے۔ اگر بخار کے مریض کو پہلے ہی دست آ رہے ہوں تو ایسی صورت میں اس نسخہ کا استعمال سخت منع ہے۔

خراب زخم: ایسے زخم یا پھوڑے جس میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو اس کے پتوں کے رس کو لگانے سے کیڑے مر کر زخم آہستہ آہستہ بھر جاتے ہیں یا اس کے تازہ پتوں کو پیس کر پلٹس بنا کر باندھنے سے یہی فائدہ ہوتا ہے۔ حیوانوں کے زخموں کے لئے بھی یہی علاج مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

کیسر (زعفران)

مختلف نام: مشہور نام کیسر، زعفران- ہندی کیسر، جافران- عربی زعفران- فارسی زعفران- بنگالی کنکم، کیشر- سنسکرت رکت چندن، کاشمیرج، کسماتک، کشمیر جنم- گجراتی کیشر- مرہٹی کیگرا- لاطینی میں کروکس سٹائی وس (Crocus Sativus) اور انگریزی میں سیفرن (Saffron) کہتے ہیں۔

شناخت: کیسر (زعفران) کے اندرونی ریشے یا تار کیسر کہلاتے ہیں۔ زعفران کا پودا چھوٹا سا ہوتا ہے۔ اس کا تنا ایک سے ڈیڑھ فٹ لمبا ہوتا ہے اور پتے چنبیلی کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ پیاز کی طرح گول اور گٹھی دار ہوتی ہے۔ پھول شکل و رنگ کے لحاظ سے سورنجاں کے پھول کی طرح ہوتے ہیں اور ان کے درمیان زعفران کے تین یا چار تار پائے جاتے ہیں۔

زعفران کا ہر ایک تار یا ریشہ ایک انچ کے قریب لمبا ہوتا ہے اور اس کے سر پر تین زیرے ہوتے ہیں جن کی رنگت نارنجی ہوتی ہے۔ یہ ریشہ چھونے سے ملائم اور چکنا معلوم ہوتا ہے۔ اس کی بو تیز، خوشگوار اور ذائقہ کڑوا و خوشبودار ہوتا ہے۔ اگر ایک تار لے کر اس کو انگلی سے مسلا جائے تو نہایت گاڑھا پیلا رنگ پیدا ہوتا ہے اور اگر گرم پانی میں ڈال دیا جائے تو پانی کا رنگت بہت جلد پیلی ہو جاتی ہے۔

مقام پیدائش: کشمیری زعفران اپنی نفاست اور رنگت کی وجہ سے اوّل درجہ کا سمجھا جاتا ہے۔ جولائی اور اگست کے مہینے میں اس کا بیج بویا جاتا ہے۔ اکتوبر کے درمیان میں سرخ سرخ پھول ظاہر ہوتے ہیں اور تمام ہوا خوشبو سے مہک جاتی ہے۔ ایک بار بوئی ہوئی جڑ کئی سال تک کام دیتی ہے۔ یہ لگ بھگ سارے ایشیا کے علاوہ یورپ اور فرانس وغیرہ میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

Contents

اصلی زعفران کی پہچان: کیسر ایک گراں قیمت چیز ہے اس لئے اس میں اکثر ملتی جلتی اشیاء کی ملاوٹ کر دیتے ہیں۔ یورپ میں بھی ملاوٹ کرتے ہیں۔ ہندوستان و پڑوسی ملکوں میں بھی اصلی کیسر (زعفران) کی بجائے کئی بار کسمبہ اور ہار سنگھار کے پھول استعمال کئے جاتے ہیں۔ بعض لوگ مکئی کے بھٹے یا سنے کے سوت کو رنگ کر بناوٹی زعفران بناتے ہیں اور اسے اصلی زعفران کی جگہ فروخت کرتے ہیں۔

زعفران کو پانی میں ڈال کر فوراً ہلایا جائے اور اس کے رنگ کو دیکھا جائے۔ اگر زعفران اصلی ہوگا، تو پانی کا رنگ بہت جلد پیلا ہو جائے گا۔ ورنہ پانی اس حد تک رنگین ہوگا جس حد تک کہ زعفران کے ریشہ پر رنگ چڑھا ہے۔ شک والے کیسر کو دو باریک سفید کاغذوں کے درمیان رکھ کر دبا دیا جائے۔ دبانے پر اگر کاغذوں میں چکنائی پڑ جائے تو سمجھنا چاہئے کہ زعفران خراب ہے یا اصلی کیسر کو ایتھر یا پٹرولیم سپرٹ میں ڈالیں تو اس کا رنگ برائے نام نکلے گا لیکن نقلی کیسر کا رنگ جلدی گھلنا شروع ہو جائے گا۔

مزاج: یونانی حکماء کے نزدیک دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔ بعض تیسرے میں گرم اور دوسرے میں خشک بیان کرتے ہیں۔ مگر پہلا نظریہ درست معلوم ہوتا ہے۔ طب آیوروید کے ویدوں نے اسے گرم تر لکھا ہے۔

مقدار خوراک: $\frac{1}{2}$ سے ایک گرام تک۔

فوائد: زعفران کو اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا دماغ کے لئے مفید ہے جو اس کو چستی اور نئی زندگی دیتا ہے۔ غنودگی دور کر کے فرحت بخشتا ہے۔ اخلاط کی عفونت دور کرتا ہے۔ باہ کو طاقت دیتا ہے۔ مقوی بصر ہونے کی وجہ سے کمزوریٔ نظر کے لئے دوسری دواؤں کے ہمراہ کھرل کر کے لگایا جاتا ہے۔

ایام کھولنے کے لئے بھی مجرب ہے۔ سینکڑوں مرکبات و مجربات میں اسے شامل کیا جاتا ہے۔

زعفران کے آزمودہ و آسان مجربات

بچہ آسانی سے پیدا ہو: کیسر، ہینگ اصلی دونوں برابر وزن لے کر شہد کے ساتھ گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ بوقت ضرورت ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ زچگی کے وقت بعض عورتوں کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ مالک دو جہان کی مہربانی سے ان گولیوں سے بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے۔

حب سرعت: کیسر، جائفل، کستوری خالص ہر ایک دو دو گرام باریک پیس کر شہد کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک سے دو گولی دودھ کے ساتھ دو گھنٹے پہلے استعمال کریں۔

دیگر: کشتہ چاندی 5 گرام، کیسر، جاوتری، ریگ ماہی ہر ایک 18 گرام، جائفل، سمندر سوکھ ہر ایک 9 گرام، زہر مہرہ $1\frac{1}{4}$ گرام، کستوری خالص $1\frac{1}{2}$ گرام۔

سب دواؤں کو کوٹ چھان کر پان کے پتوں کے رس سے بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم دو گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔

حب مقوی: کچلہ 20 گرام کو پوٹلی میں باندھ کر دودھ گائے دو کلو میں پکائیں۔ جب دودھ کھویا سا بن جائے تو نکال کر چھیل لیں اور پتہ نکال کر صاف کریں اور گھی خالص میں بریاں کریں۔ گھی صرف اتنا ہو کہ بریاں کرتے کرتے کچلہ میں جذب ہو جائے مگر کچلہ جلنے نہ پائے۔ جب سرخ ہو جائے تو کوٹ لیں۔ پھر اس میں کیسر، جاوتری، جائفل، لونگ ہر ایک تین گرام۔ سلاجیت شدھ دس گرام، ریگ ماہی، بڑھیا دس گرام۔ باریک کر کے خوب ملائیں اور کھرل کر کے شہد خالص ملا کر نخود سے ذرا کم گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح اور ایک شام کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد بالائی سے کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔

معجون مقوی: ثعلب مصری 30 گرام، سنگھاڑا 50 گرام، ستاور 50 گرام، عقرقرحا 20 گرام، جائفل 10 گرام، تال مکھانہ 30 گرام، بہمن لال 25 گرام، کیسر 6 گرام، بیج لاجونتی 20 گرام، موصلی سفید 20 گرام، چاروں مغز 50 گرام، سفوف بنا کر $\frac{1}{2}$ کلو شہد اور چینی $\frac{1}{4}$ کلو و عرق گاؤزبان مناسب میں قوام کریں اور 120 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم سے صبح و شام لیں۔

اولاد کی آرزو: کستوری دورتی، کیسر وافیون ہر ایک ایک گرام، جائفل ایک عدد، بھنگ $1\frac{3}{4}$ گرام، چھالیہ 3 عدد، لونگ 4 عدد، پرانا گڑ $5\frac{1}{2}$ گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر گڑ ملا کر نخود (چنے) کے برابر گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک ایک گولی صبح و شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں اور ہر ماہ ایام کے بعد سات دن کھلائیں۔ مالک دو جہان کی مہربانی سے آرزو پوری ہوگی۔

دنوں کی تنگی: کیسر 5 گرام، مصبر شدھ، ہیرا کسیس، مرکی ہر ایک 6 گرام۔ ہمراہ پانی گولیاں بقدر نخود تیار کریں۔ ایک گولی ہمراہ تازہ پانی دیں۔

دیگر: مصبر شدھ، کیسر ہر ایک دو گرام، شورہ قلمی، گودا حنظل، ہیرا کسیس، جوکھار ہر ایک ایک گرام۔ لعاب گھیکوار کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔

ایک گولی ہمراہ سونف 4 گرام، گاؤزبان 4 گرام، مغز خربوزہ 4 گرام، بیج قرطم 4 گرام، سونٹھ 4 گرام، پرانا گڑ 20 گرام کو عرق سونف میں جوش دیں اور صاف کر کے پلائیں۔ اسی طرح ایک گولی صبح اور ایک شام دونوں وقت دیں۔

••••••••••••••••••

کیلا

مختلف نام: کیلا - ہندی کیلا - سنسکرت کولی رمبھا - بنگالی کلا - مرہٹی کیل، میٹھل، لوکھنڈی، آنبل چینی، گجراتی کیلہ - کرناٹکی کدلی، کاوالی تب - ملیالم وش - لاطینی مساپی اٹم (Musa Spientum) اور انگریزی میں بنانا

(Banana) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت تقریباً تین یا چار گز اونچا ہوتا ہے۔ پتے بہت لمبے اور چوڑے، پھل تقریباً آٹھ انگشت لمبی گول پھلیاں، کچی کا رنگ سبز اور پک کر زرد ہو جاتے ہیں۔ بعض سبز ہی رہتی ہیں اور بعض سرخ ہو جاتی ہیں۔ ذائقہ میٹھا اور بہت لذیذ، کچا قدرے میٹھا اور کسیلا سا ہوتا ہے۔

مزاج: معتدل اور دوسرے درجہ میں تر۔ کئی حکیموں کے نزدیک سرد اور تر بدرجہ دوم۔

جریان خون روکنے کے لئے مفید ہے۔ اس سلسلہ میں اس کا چھلکا جلا کر چھڑکنا زخموں سے جاری خون کو بند کرتا ہے۔ زخموں کو بھرتا اور خشک کرتا ہے۔ کھانسی کے لئے نمک کیلا ایک رتی ہمراہ شہد کھلانا مفید ہے۔

کیلا کے مجربات درج ذیل ہیں:

کالی کھانسی: پھٹکری سفید دس گرام کو توے یا کڑاہی میں پگھلائیں اور رس درخت کیلا کا چوبیہ دیتے جائیں، یہاں تک کہ سو گرام عرق جذب ہو جائے۔ ایک برس کے بچے کو ایک رتی، دو برس کے بچے کو دو رتی اور تین برس کے بچے کو تین رتی ہمراہ عرق اجوائن دن میں ایک یا دو بار کھلائیں۔
کالی کھانسی میں بہت مفید ہے۔

حب ہیضہ: جڑ کیلا، مرچ سیاہ، زیرہ سفید، پودینہ خشک ہر ایک 50 گرام۔ تمام ادویہ رس کیلا میں پیس کر حب بقدر نخود بنا لیں۔ ایک گولی صبح، ایک دوپہر اور ایک شام ہمراہ عرق گلاب دیں۔

پیچش: گودا کیلا ایک اونس نمک لگا کر کھائیں، پیچش کو آرام ملے گا۔

کشتہ جات میں کیلا کا استعمال

کشتہ سنگ یہود: سنگ یہود 25 گرام کو مولی کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر سمپٹ کر کے چھ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح تین آگ دے کر پھر دو آگ کیلا کے رس میں کھرل کر کے دیں۔ کشتہ ہو جائے گا۔
یہ کشتہ بمقدار ایک رتی انار کے شربت کے ساتھ استعمال کریں، پتھری کے لئے بہت مفید ہے۔

کشتہ شنگرف (سفید): ایک گز طویل کیلا کے ڈنڈے میں سوراخ نکال کر اس میں خاکستر (جلے ہوئے) تل کالے یا کالے تل کے پھول 12 گرام ڈال دیں۔ پھر شنگرف 12 گرام کی ڈلی رکھ دیں۔ پھر 12 گرام خاکستر تل یا پھول تل بھر کر کیلا والا برادہ اوپر دے دیں اور گل حکمت کر کے 40 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سب چیزیں خاکستر ہو جائیں گی اور کشتہ باوزن نکلے گا۔
آدھا تا ایک چاول بالائی میں دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے کامیاب علاج ہے۔

کیلے کے آسان مجربات

پیشاب کی زیادتی: ایک کیلا کھا کر آدھا پیالہ آملہ کا رس (رس میں چینی ملا لیں) مریض کو دینے سے بار بار پیشاب کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

پیچش: سو گرام دہی میں کیلے کو چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ملا کر مریض کو دن میں تین چار بار کھلانے سے پیچش کو آرام آ جاتا ہے۔

منہ کے چھالے: ایک کیلا گائے کے دودھ سے تیار کئے گئے دہی سے 30 دن تک دیں۔ آرام ہو گا۔

نکسیر: 250 گرام دودھ میں چینی ملا کر کیلے کے ساتھ ہر روز صبح و شام دس دن تک استعمال کرانے سے پرانی نکسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

امراض دانت: 3 گرام کیلے کی جڑ کے سفوف کو گھی میں ملا کر گڑ میں دھیمی آگ پر پکائیں پھر اسے کھائیں۔ دس دن متواتر استعمال سے امراض دانت ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

کیوڑہ

مقام پیدائش: تمام ہندوستان میں اس کے پودے پائے جاتے ہیں۔ خاص طور پر رتناگری، کرناٹک، علی باغ، راجہ پور میں پائے جاتے ہیں۔ ہندوستان کے علاوہ برما، سیلون، انڈیمان، ایران، عرب وغیرہ گرم علاقوں میں بھی اس کا پودا پیدا ہوتا ہے۔

مختلف نام: اردو کیوڑہ۔ ہندی کیوڑہ۔ سنسکرت کیتکی، گندھ پشپ۔ گجراتی کیوڑہ۔ تامل کیدگی۔ تیلگو کیتکی۔ بنگالی کیوڑی۔ لاطینی پینڈنمس ٹیکٹوریس (Pandanums Tectorius) اور انگریزی میں فیر گرنٹ سکریو پائن کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا گنے کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ اس کے لمبے لمبے پتے ہوتے ہیں۔ ان پتوں کے کناروں پر کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ اس کا بھٹا 15 سے 25 سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے۔ موسم برسات کے ساون مہینے میں کیوڑا اچھی طرح ہرا بھرا اور پھولتا ہے، اس کی خوشبو من کو موہ لیتی ہے۔

مقدار خوراک: عرق 10 سے 60 گرام تک، شربت 20 سے 40 گرام، جڑ یا پنچانگ 2 گرام، کواتھ 50 سے 100 گرام تک، پھول 10 سے 20 گرام۔

Contents

فوائد: یہ جسم کی خوبصورتی بڑھاتا ہے۔اس کا پھول کڑوا، تلخ ہوتا ہے۔اس کی کیسر پھیپھڑے کی اوپر کی جھلی میں ... ہے۔اس کا پھل وات، کف اور مثانہ کی تکلیفوں کو دور کرتا ہے۔کرناٹک میں اس کے پتوں کی چٹائیاں آسن، چھتریاں، رسیاں وغیرہ بناتے ہیں۔

کیوڑہ کے آسان وآزمودہ مجربات

سیلان: گائے کے دودھ میں کیوڑے کی جڑ 5 گرام سے 10 گرام تک گھس کر شکر ملا کر روزانہ صبح اور شام پلا دیں، فائدہ ہوتا ہے۔

اختناق الرحم (مرگی): کیوڑے کے پھول بھٹوں پر جو پراگ نکلتا ہے، اسے اور پھول کے کومل پتوں کو برابر برابر وزن لے کر دونوں کا اکٹھا باریک سفوف بنالیں، اسے دن میں تین چار بار بطور نسوار سنگھائیں اور مرض کا دورہ ہوتے ہی تازہ پھولوں کا رس ایک ایک قطرہ دونوں نتھنوں میں ڈالیں۔ مریض کو دو دن تک ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئل) گائے کے دودھ میں پلائیں، آرام آجائے گا۔

بواسیر: کیوڑے کے بھٹے کے اوپر کے پتے دور کر کے جو پراگ سمیت لمبی ڈنڈی رہتی ہے، اسے سایہ میں خشک کر کے باریک سفوف بنالیں۔ پان کے بیڑے میں یہ سفوف ایک گرام کی مقدار میں بھر کر (بیڑے میں چونا، کتھا وغیرہ سب مسالہ ڈالیں، صرف لونگ نہ ڈالیں) مریض کو کھلائیں۔ اسی طرح دن میں تین بار کھلائیں۔ بواسیر میں فائدہ ہوگا۔ خاص طور پر خونی بواسیر میں مفید ہے۔ اسے ایک ہفتہ استعمال کرائیں۔ خون بند ہو کر مسے بھی سکڑ جاتے ہیں۔ سیلان اور خونی تے میں اسے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس میں دودھ، مکھن یا مصری بھی مزاج کے مطابق دے سکتے ہیں۔

مقدار خوراک: ایک گرام کی جگہ دو گرام بھی دی جاسکتی ہے۔

پرہیز: ترش و گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔

نوٹ: مریض کو قبض نہ ہونے دیں، قبض ہو تو اُسے رفع کرلیں۔ قبض کے لئے چھلکا اسپغول 12 گرام ہر دوسرے دن رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے دیں۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

حمل گرنا: کیوڑہ کی جڑ 5 گرام سے دس گرام تک گائے کے دودھ یا پانی میں پیس چھان کر مصری ملا کر صبح اور شام پلائیں۔

فوائد: جن عورتوں کا حمل گر جاتا ہو، اُن کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ حمل ٹھہرنے کے دوسرے مہینے سے چوتھے مہینے تک اسے استعمال کرائیں۔ اس سے حمل نہیں گرے گا۔

ہسٹیریا: کیوڑہ کی جڑ کے ٹکڑے سکھا کر مٹی کی ہانڈی میں بھر کر چاروں طرف سے کپڑ مٹی کر کے اوپلوں کی آگ

میں پھونکیں، ٹھنڈا ہونے پر اندر کی راکھ نکال کر اسے چار گنا پانی میں اچھی طرح گھول کر 24 گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ راکھ کے نیچے بیٹھ جانے پر اوپر کا صاف پانی نتھار کر آگ پر ڈالیں۔ پانی کے اڑ جانے پر نیچے جمے ہوئے کھشار (نمک) کو کھرچ کر بحفاظت رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک گرام نمک کے ساتھ میٹھا سوڈا (سوڈیم بائی کاربونیٹ) اور کٹھ کا سفوف ایک گرام تینوں کو ملا کر تلی کا تیل 40 گرام ملا کر پلائیں۔

فوائد: ہسٹیریا (باؤ گولہ) میں فائدہ ہوتا ہے۔

جریان: کیوڑے کی جڑ کو پانی میں اُبال لیں اور کپڑے سے نچوڑ کر نکالے ہوئے رس کی مقدار 20 گرام زیرے کا سفوف اور چینی یا شہد ملا کر پلانے سے سات دن میں فائدہ ہوگا۔

پرہیز: چاول اور دہی، لسی نہ دیں۔ نمک سے بھی پرہیز لازمی ہے۔

ہر قسم کی گرمی: گرمی چاہے کسی طرح کی ہو، اس کے پتوں کا رس 20 گرام، میں سفید زیرہ کا سفوف اور مصری دو دو گرام ملا کر صبح و شام پلائیں۔

بخار: پتوں کا بھبکے کے ذریعے نکالا ہوا عرق ایک ایک گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے پسینہ آکر بخار کم ہو جاتا ہے۔

چیچک، خسرہ: چیچک، خسرہ وغیرہ بخاروں پر اور عسر البول پر اس کے پھولوں کے عرق یا شربت کا استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

عرق: پھول کیوڑہ ایک حصہ، پانی 20 حصے ملا کر عرق تیار کریں۔ اس کے پلانے سے ان امراض میں فائدہ ہوجاتا ہے۔ 40 سے 50 گرام دن میں 3-4 بار پلائیں یا اس کا شربت 20 سے 30 گرام میں تھوڑا پانی ملا کر پلائیں۔

عسر البول: مندرجہ بالا عرق کا استعمال اس مرض میں بھی فائدہ مند ہے۔ پیشاب کی نالی کے زخموں (سوزاک) میں بھی مفید ہے۔

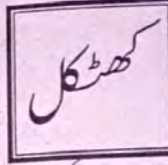
سر درد: اس عرق کے ساتھ اصلی صندل سفید ملا کر، شیشی میں بھر کر شیشی کے منہ پر باریک کپڑا باندھیں۔ اس کو دن میں کئی بار سونگھنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

دل کی گھبراہٹ: اس کے عرق یا شربت میں اس کے عطر کی ایک دو بوندیں ملا کر اس میں تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ملا کر پلانے سے دل کی گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

کان کا درد: کیوڑہ کے پھولوں میں تل ڈال کر اس کا تیل نکالا جاتا ہے جو وجع المفاصل، دردسر، دردکان میں مفید ہے۔ دردکان میں یہ تیل کان میں ڈالیں، زخموں پر یہ تیل لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

Contents

جریان: کیوڑہ کی جڑ 50 گرام لے کر اسے ابال لیں اور اس کا رس نکال کر اس میں تھوڑی سی شکر ملا کر استعمال کریں۔ جریان کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

کھٹکل

مختلف نام: مشہور نام کھٹی میٹھی، کھٹا میٹھا - ہندی چوکھا، کھٹکل، تراہ کے - فارسی ترشک - لاطینی اوکے لس کارنی کیولے ٹا۔

شناخت: یہ خودرو بوٹی ہے جو اکثر نمناک جگہوں اور باغوں میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر زمین پر بچھی ہوئی ہوتی ہے۔ اس بوٹی کے پتے میتھی کی طرح اس سے قدرے چھوٹے اور نازک ہوتے ہیں۔ اس کے تین تین پتے اکٹھے ہوتے ہیں۔ اگر ان کو ملایا جائے تو چھوٹی کٹوری سی بن جاتی ہے۔ اس وجہ سے اس کو تپتی (تین پتوں والی) بھی کہتے ہیں۔ اس کے پتوں کا ذائقہ کھٹا اور خوشگوار ہوتا ہے۔ اس کے پھول چھوٹے چھوٹے زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھول گرنے کے بعد پھلی لگتی ہے۔ پکنے پر اس میں سے چھوٹے چھوٹے بیج گر جاتے ہیں۔ ان کا مزاج سرد تر درجہ اوّل میں ہے، اکثر اس کا ساگ پکا کر بھی کھایا جاتا ہے جو گرم امراض کے لئے مفید ہے اور ہیضہ وبائی میں بھی مفید ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

منہ کے چھالے: جب گرمی کے سبب سے منہ کے چھالے ہوں تو اس کے رس سے کلیاں کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

نمک کھٹکل: کھٹکل کے سالم پودے کو جڑ سے اکھاڑ کر سایہ میں خشک کر کے اس کو جلا کر خاکستر کریں۔ اس خاکستر کو پانی میں بھگو کر تین دن کے بعد اس کا نتھار لیں اور کڑاہی میں پکا کر بدستور نمک بنائیں۔
خوراک ایک سے دو رتی۔ یہ نمک ہاضم طعام، دافع تشنگی اور سوزش کے لئے مفید ہے۔ موسم گرما میں جو لوگ گرمی کے مارے ہر وقت نہانے پر مجبور ہوتے ہیں۔ وہ اس نمک کھٹکل کو استعمال کر کے گرمی سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

کھٹکل بوٹی سے نظر کا کامیاب علاج

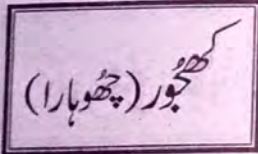
ماہنامہ نرالا جوگی پانی پت کے ایک پریمی نے اپنا ذاتی تجربہ لکھا ہے کہ اُن کے ایک دوست نے آنکھوں پر کاسٹک لگوایا لیکن ڈاکٹر کو آنکھوں پر پانی ڈالنا یاد نہ رہا جس کے نتیجہ میں باوجود ہزار کوششوں کے آنکھیں سفید ہو گئیں اور نظر آنا بالکل بند ہو گیا۔ آنکھوں کی بیماریوں کے تمام ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ تھا کہ زمین کا تختہ پلٹ جانا ممکن لیکن آنکھوں میں روشنی آنا ناممکن۔ ان حالات میں اچانک ایک کہنہ مشق حکیم سے ملاقات ہوئی جس کے نسخے نے آرام پہنچایا۔

کھٹکل بوٹی کا تازہ رس چھ بوند، ذرا سا شیشہ نمک اور معمولی قلمی شورہ کے ساتھ گھس کر دن میں تین بار آنکھوں میں ایک دو قطرے ٹپکائے۔ پہلے ہفتہ میں معمولی اور دوسرے ہفتہ میں اخبار کے موٹے حروف، اور تیسرے ہفتہ میں مریض خود بخود چلنے پھرنے لگا اور اس طرح مریض کو اللہ کے فضل سے دوبارہ روشنی مل گئی۔ (ہری چند ملتانی پانی پت)

کھٹکل بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتۂ چاندی: برادہ چاندی، پارہ ہر ایک ایک تولہ کو ایک پاؤ کھٹکل کے رس کے ساتھ کھرل کریں۔ پھر ٹکیہ بنائیں اور گل حکمت کر کے پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح سات بار عمل کریں، ہر دفعہ پارہ ملا کر ایک پاؤ کھٹکل کے رس میں کھرل کر کے پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ بہت عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔ مقوی اعضائے رئیسہ، مولد خون و شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ خوراک آدھی رتی بالائی میں ملا کر سات دن تک دیں۔

کشتہ ابرق سفید: ابرق سفید کو حل کر کے کھٹکل کے رس میں کھرل کریں اور ٹکیاں بنا کر دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل بار بار کرتے رہیں، حتیٰ کہ ابرق کی چمک جاتی رہے۔ یہ کشتہ گرم مزاجوں کے لئے مفید ہے۔ ضعف جگر و گرم بخاروں میں مفید ہے۔ خوراک ایک رتی۔

•••••••••••••••••••

کھجور (چھوہارا)

مختلف نام: ہندی کھجور، چھوہارا، چھوارا، پنڈ کھجور - سنسکرت کھجور - مرہٹی فارک، کھجور - بنگالی کھجور، چھوہارا - گجراتی فارک، کھجور - لاطینی فنکس ڈیکٹ لیپھیرانی ایکسی لیسا (P-Excelsa) اور انگریزی میں ڈیٹ ایڈیبل (Date Edible) کہتے ہیں۔

اس میں 60 سے 70 فیصدی شکر و دیگر حصہ میں خوراکی نمک، فولاد، ٹینن، پروٹین، فاسفورس وائے، بی، سی وٹامنز ہوتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت تاڑ یا ناریل کے درخت کی طرح ہوتا ہے۔ درخت کے ڈنٹھل نیچے سے اوپر تک لگے ہوتے ہیں۔ پتے کھجوری پتوں کی طرح مگر کچھ بڑے ہوتے ہیں۔ پھل بھی کھجوری کے پھل سے بڑا اور گودے والا ہوتا ہے۔ کھجور یا چھوہاروں کی سب سے زیادہ پیدائش عراق، اُتری افریقہ، مصر، شام اور عرب ممالک و کابل، قندھار ہے۔ پنجاب و سندھ و ڈیرہ دون (یوپی) میں بھی بوئے جاتے ہیں۔
اس کی خوراک کھجور یا پنڈ کھجور دس بارہ عدد اور رس 50 گرام ہے۔ جگر اور تلی کے مریضوں و گرم مزاج والوں کے لئے

Contents

اس کا استعمال منع ہے۔

فوائد: یہ مقوی پھل ہے، میٹھا ہے اور دل و دماغ کے لئے مفید ہے۔ دماغی کمزوری کے لئے و عام کمزوری، کمر درد و رینگین میں بہت مفید ہے، اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

عام کمزوری: بادام کی گری دس عدد، کھجور دھوئی ہوئی دس عدد کا استعمال مفید ہے۔

بواسیر: کھجور کی گٹھلی کو پیس کر چورن سا بنالیں۔ اس چورن کی مسوں کو دھونی دینے سے مسے مرجھا جاتے ہیں۔

دست: بڑھیا کھجور پانچ سات عدد پانی سے دھو کر کھا کر، پانی لگ بھگ ایک گھنٹہ بعد تھوڑا تھوڑا کئی بار پئیں۔ پھر 2½ گھنٹہ بعد اسی طرح کھجور کھا کر پانی ایک گھنٹہ بعد پئیں۔ دستوں کو آرام آ جائے گا۔

جسمانی ریاحی درد: کھجور (گٹھلی نکال کر) 20 گرام کو 250 گرام، ابلتے دودھ میں ڈھک کر رکھیں۔ تین گھنٹے بعد اچھی طرح ملا کر پینے سے جسمانی ریاحی درد دور ہو جاتے ہیں۔ دس پندرہ دن تک دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد، اس کے استعمال سے جسم کو طاقت مل کر درد وغیرہ دور ہو جائیں گے۔

زخم: پرانے زخموں پر کھجور کی گٹھلی جلا کر برکاتے ہیں جس سے پرانے زخم بھی درست ہو جاتے ہیں۔

••••••••••••••••••••

کھرینٹی-بلا

مختلف نام: ہندی کھرینٹی-سنسکرت بلا- مرہٹی چکنا- گجراتی کھپاٹ، بلا، کھرینٹی- بنگالی بیڈیلا- لاطینی سڈا کارڈی فولیا (Sida Cardifolia) اور انگریزی میں کنٹری میلو (Country Mallow) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پودے تین سے چار فٹ اونچے ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ اور لکڑی ریشے دار و بہت مضبوط ہوتی ہے۔ اس لئے اسے "بلا" کہتے ہیں۔ چھال بھورے رنگ کی، پتے تلسی کے پتوں جیسے 1½ یا 2 انچ لمبے، ایک انچ کے لگ بھگ چوڑے ہوتے ہیں۔ پھل ⅓ انچ کے لگ بھگ مونگ جیسے ہوتے ہیں۔ پھلوں میں رائی جیسے بیج کالے رنگ کے ہوتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد ستمبر سے اکتوبر تک پھول و نومبر سے فروری تک پھل لگتے ہیں۔ جڑ سفید رنگ کی پنسل جیسی ہوتی ہے۔ عام طور پر 3 سے 6 انچ لمبی اور ½ انچ موٹی ہوتی ہے۔ یہ پودا برسات کے دنوں میں خوب ہرا بھرا ہو جاتا ہے۔ بھاؤ پرکاش گرنتھ میں اس کی چار قسمیں بتائی گئی ہیں۔ ان میں "اتی بلا" کا بیان "کنگھی بوٹی" کے نام سے اسی کتاب میں اپنے مقام پر "مہابلا" کا بیان "سہدیوی بوٹی" کے نام سے اپنی جگہ پر "ناگ بلا" کے لئے "گنگیرن" کا بیان (اگلے بیان میں دیکھیں)۔ یہاں "بلا" (کھرینٹی) کا بیان دیا جا رہا ہے۔ (حکیم ڈاکٹر

ہری چند ملتانی، پانی پت)

سفید اور پیلے پھولوں کی قسموں سے اس بوٹی کی بھی دو قسمیں ہیں۔ اوپر کا بیان زرد بلا (کھرینٹی) کا ہے۔ چھوٹی سفید بلا (کھرینٹی) کے پھول بالکل سفید نہیں ہوتے۔ ان میں کچھ پیلا پن ہوتا ہے۔ اس میں خاص بات یہ ہے کہ اس کے پھول دوپہر کو ہی کھلتے ہیں۔ پھل گول نارنگی رنگ کے ہوتے ہیں، جو پکنے پر ڑوراکھ جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ مندرجہ بالا سب قسم کی کھرینٹی کے فوائد ایک جیسے ہیں اور ہندوستان کے لگ بھگ سب صوبوں میں بارہ ماہ پائے جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پنچانگ میں ایک کھاری سا تیل فائٹو سٹے رال، جڑ، پودے اور بیجوں میں ایک ایفیڈرین (Ephedrin) خاص کھارست 0.85 فیصد ہوتا ہے یہی کھارست بیجوں میں زیادہ سے زیادہ 0.32 فیصد پایا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کھرینٹی دمہ میں خاص طور پر مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وسامل، چکنے اجزاء، پوٹاشیم نائٹریٹ، رال وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ اس میں ٹینن اور گلوکوسائیڈ نہیں پایا جاتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

مقدار خوراک: پنچانگ 6 گرام سے 9 گرام، رس 12 گرام سے 18 گرام۔ جڑ کی چھال ½ گرام سے 1½ گرام۔ بیج 2 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: کھرینٹی (بلا) ٹھنڈی، میٹھی، طاقت بخش، جسم میں چستی لانے والی چکنی اور قابض ہوتی ہے۔ یہ وات پت، فساد خون اور دق کی شکایت کو دور کر دیتی ہے۔ اس کی جڑ کی چھال کا سفوف ½ گرام چینی ملے دودھ کے ساتھ دینے سے پیشاب کی زیادتی کا عارضہ دُور ہو جاتا ہے۔ درد، سوجن، دھڑ کا مارا جانا۔ سیلان، ریاحی امراض، جریان، پیشاب کی رکاوٹ، صفراوی دست وغیرہ کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ جریان کے لئے پنچانگ کا رس دیتے ہیں۔ طاقت کے لئے اس کا استعمال بکر دھوج و کستوری کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ جریان و منی کے دیگر عوارضات کے لئے پنچانگ کو پانی میں پیس کر نچوڑ کر 12 گرام دن میں دو بار استعمال کراتے ہیں۔ پیشاب کی نالی کی سوجن کے لئے بھی پنچانگ کا رس 12 سے 15 گرام تک دن میں دو بار دینا مفید ہے۔ اس سے پیشاب صاف ہو کر مرض کو آرام آ جاتا ہے۔ پیشاب کے رُک رُک کر آنے کی صورت میں جڑ کی چھال کا سفوف 1½ گرام چینی ملے دودھ کے ساتھ دینا فوراً آرام دیتا ہے۔ ریاحی امراض میں اس کا استعمال سونٹھ کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ دھڑ کے مارے جانے کی صورت میں کھرینٹی کی جڑ کی چھال کا سفوف 1½ گرام صبح و شام سفید چینی ملے دودھ سے استعمال کرنا مفید ہے۔

کھرینٹی (بلا) کے آسان و آزمودہ مجربات

جریان: تازہ جڑ کی چھال 5 گرام، پانی میں پیس کر چھان کر تھوڑی چینی ملا کر صبح و شام پلاتے رہیں۔

جوڑوں کا درد: جڑ کی چھال 5 گرام تازہ پانی میں پیس کر چھان کر پلائیں۔

Contents

آواز کا بیٹھ جانا: جڑ کی خشک چھال 5 گرام باریک پیس کر شہد میں ملا کر صبح و شام دیں۔ تین چار دن میں آواز کھل جاتی ہے۔

دِق: جڑ کی خشک چھال برابر چینی ملا کر نیم گرم دودھ سے دیں۔ دو ماہ کے علاج سے آرام آجاتا ہے۔ بلغمی خوراک سے پرہیز لازمی ہے۔

زخموں کا علاج: اس کی جڑ کے رس میں روئی بھگو کر زخم پر باندھنے سے زخم بھر جاتے ہیں۔ صبح و شام روئی اس رس میں بھگو کر باندھنی چاہئے۔

سیلان: جڑ کے خشک چھلکے کا سفوف بنالیں اور 5 گرام کی مقدار میں صبح و شام شہد سے دیں یا جڑ کے چھلکے کا سفوف 5 گرام اور چینی سفید 5 گرام ملا کر صبح و شام نیم گرم دودھ سے دیں۔

کمزوری: کسی بھی مرض کے دور ہونے کے بعد کمزوری کو دور کرنے لئے جڑ کی خشک چھال 100 گرام، چینی 100 گرام سفوف بنا کر رکھیں اور 10 گرام کی مقدار میں صبح و شام نیم گرم دودھ سے دیں۔ کمزوری دُور ہو جائے گی۔

اولاد کی آرزو (بنگ سین): جڑ کے چھلکے کا سفوف 10 گرام، کنگھی کا سفوف 10 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 10 گرام، چینی سفید 30 گرام، سفوف بنائیں اور تین سے چھ گرام شہد میں ملا کر لیں اور اوپر سے نیم گرم دودھ پلائیں۔

سیلان: کھرینٹی کے بیجوں کا سفوف 3 گرام میں برابر چینی ملا کر منہ میں ڈال کر اوپر سے اس کی جڑ کا چھلکا 3 گرام کالی مرچ 4 عدد کو 25 گرام پانی میں پیس کر چھان کر صبح و شام سات دن استعمال کریں۔ آرام آجائے گا۔ چاول استعمال نہ کرائیں اور مباشرت سے پرہیز کرائیں۔

جریان: کھرینٹی (بلا) کے بیج 100 گرام، کالی مرچ 100 گرام، چینی 200 گرام، سفوف بنائیں اور 6-6 گرام صبح و شام نیم گرم دودھ سے دیں۔ منی کو گاڑھا کرنے اور جریان کے لئے مفید ہے۔

خونی بواسیر: کھرینٹی کے تازہ پتوں کا ساگ بنا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

پھوڑے: پتوں کو پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے سے اور پتوں کے رس میں کپڑا بھگو کر باندھنے سے پھوڑے وانگی یا پاؤں کی گانٹھوں کو آرام آجاتا ہے۔ اس کے ملائم پتوں کی ٹکیہ بنا کر بھی پھوڑوں پر باندھی جاسکتی ہے جس سے پھوڑے پھوٹ جاتے ہیں اور پھر زخموں کو آرام آجاتا ہے۔

بچھو کا ڈنک: کھرینٹی (بلا) کے پتوں کا رس بار بار ڈنگ والی جگہ پر ٹپکانے سے بچھو کے ڈنک کو آرام آجاتا ہے۔

•••••••••••••••••

کھرینٹی لتا - ناگ بلا - گنگیرن

مختلف نام: ہندی کھرینٹی لتا، گنگیرن - سنسکرت بھومی بلا، ناگ بلا - مرہٹی بوئی چکنا - گجراتی بھوئی بل - بنگالی جونکا - لاطینی میں سیڈا اپی نوسا (Sida Spinosa) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بھی کھرینٹی کی ہی ایک قسم ہے مگر یہ بیل کی صورت میں زمین پر یا جھاڑیوں پر پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ سانپ کی طرح ٹیڑھی میڑھی لپٹی ہوئی دکھائی دیتی ہے اس لئے اس کو ناگ بلا کہتے ہیں۔ اس کی ڈنڈی پتلی، پتے ½ انچ سے ایک انچ تک کنگھی کے پتوں جیسے لیسلے، نوکیلے ہوتے ہیں اور پیلا پن لئے ہوئے چھوٹے چھوٹے کھرینٹی کے پھولوں جیسے ہی ہوتے ہیں۔ اس میں پھل کی ڈوڈی لگتی ہے جس میں باریک کالے یا بھورے رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔

ناگ بلا کا ذکر آیورویدگرنتھوں چرک سنگھتا، سشرت سنگھتا و اشٹانگ ہردے میں رسائن، طاقت بڑھانے کے لئے آیا ہے۔ بعد میں نگھنٹو لکھنے والوں نے اسے گنگیرین بھی لکھا ہے۔ اس کا پودا جھاڑی دار ہوتا ہے۔ پتے چھوٹے ½ انچ سے ایک انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پھل چھوٹے چھوٹے زردی مائل پک کر نارنجی رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ یہ ذائقہ میں میٹھے ہوتے ہیں اور دیہاتی لوگ اسے میوہ کہتے ہیں۔ یہ سردیوں میں لگتے ہیں۔ اس کے پھول پتوں کی جڑ کے پاس پانچ پنکھڑیوں والے سفید یا زرد و باہر سے گلابی رنگ کے گول گول لگتے ہیں۔ اس میں بہت سی شاخیں ہوتی ہیں جو پتلی پتلی کھردری اور لچکدار ہوتی ہیں۔ پتوں کی جڑ کے پاس کانٹے ہوتے ہیں۔

اس کے پودے مدھیہ پردیش، راجستھان اور ہماچل وغیرہ میں عام پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک دوسرے درجہ میں۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: بخار دور کرنے، پیشاب لانے اور بلغم نکالنے کے لئے مفید ہے۔ اس کا جوشاندہ پیشاب کی نالی کے زخم و جلن کو دور کرتا ہے۔ بلغم دور کرنے کے لئے اس کا جوشاندہ دمہ و کھانسی میں بھی مفید ہے۔ مردانہ کمزوری کے لئے اس کی جڑ کی خشک چھال و چینی برابر برابر ملا کر سفوف بنائیں اور 6 گرام نیم گرم دودھ سے دیں۔ مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔ چوٹ لگنے پر یا موچ آجانے پر اس کے پتوں کی پلٹس باندھنے سے آرام آجاتا ہے۔ جو فائدے کھرینٹی کے ہیں وہی فائدے اس کے بھی ہیں۔ اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر پستانوں پر لیپ کرنے سے پستان سخت ہو جاتے ہیں۔

•••••••••••••••••

Contents

کھمبی - کھمب

مختلف نام: مشہور نام کھمبی - اردو کھمب - ہندی کھم - سندھی کھمبی اور انگریزی میں مشروم (Mushroom) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بغیر تنہ اور بغیر پتوں کے اپنے آپ پیدا ہونے والا پودا ہے جو برسات میں پیدا ہوتا ہے۔ رنگ سفید ہوتا ہے۔ ہندوستان میں کھمبی کی کھیتی کی طرف لوگوں کا دھیان ہو رہا ہے کیونکہ یہ فائدہ مند کھیتی ہے۔ آج کل پلاسٹک کی تھیلیوں میں خشک سفید کھمبی بڑے بڑے ہوٹلوں میں فروخت کی جا رہی ہے۔ اسے مدھیہ پردیش کے آدی واسیوں کے ذریعہ کاشت کیا جا رہا ہے۔ بنگلور میں یہ تجارتی طور پر پیدا کی جا رہی ہے اور وہاں کے ہوٹلوں میں یہ عام خوراک ہے۔

سفید بٹن کے قسم کی کھمبی ہندوستان میں عام ہے۔ اس کا جو حصہ زمین سے باہر ہوتا ہے زیادہ تر وہی خوراک کے کام آتا ہے۔ اس کی کھیتی کو بڑھاوا دینے کے لئے سولن (ہماچل پردیش) میں کھمبی کی ریسرچ اور کاشت کی ٹریننگ دینے کے لئے راشٹریہ کیندر بھی کھولا گیا ہے۔

مزاج: سرد تر بدرجہ دوم۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: ماڈرن تحقیقات کے مطابق اس میں پروٹین، معدنیات (فاسفورس اور لوہا) اور وٹامن جیسے طاقت دینے والے اجزاء حاصل ہوتے ہیں۔ یہ پروٹین کا خزانہ ہیں تازہ کھمبوں میں 3.4-4.0 فیصد اور خشک میں لگ بھگ 20-40 فیصد تک پروٹین ہوتی ہے۔ کھمبیاں خوش ذائقہ ہوتی ہیں لیکن سب کھمبیاں خوراکی حالت میں نہ ہونے پر ان کا استعمال نہیں ہو رہا ہے۔ اس کی کچھ قسمیں زہریلی ہوتی ہیں۔ کھمب کی بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ بہت لذیذ ہوتی ہے اس لئے لوگ اسے پکا کر کھاتے ہیں۔ اس کے مصلح زیرہ سیاہ، دارچینی، کالی مرچ کی طرح گرم مصالحہ جات ہیں۔ کیونکہ یہ اس کو گاڑھی بلغم کے پیدا کرنے سے روکتے ہیں۔

گوشت کا بدل کھمبی: ہندوستان و پاکستان کی سرزمین میں اللہ تعالیٰ نے وہ وہ بوٹیاں پیدا کی ہیں جن سے ہم اپنی ضروریات زندگی اچھی طرح پوری کر سکتے ہیں۔ کھمبی نہ صرف ہندوستان و پڑوسی ممالک بلکہ امریکہ میں بھی ہزاروں ایکڑ کاشت کی جاتی ہے۔ کھمبی کی سبزی کا ذائقہ بالکل گوشت کی طرح ہوتا ہے اور اس کی سبزی کی پھانکیں نہایت چکنی اور ذائقہ بالکل گوشت کی طرح ہی ہوتا ہے۔ ساگ کھمبی میں اور گوشت کے سالن میں ذرا بھر بھی فرق نہیں ہوتا۔ اگر کسی گوشت کھانے والے کو نہ بتا کر کھمبی کا ساگ کھلا دیں تو وہ ہرگز نہیں پہچان سکتا۔ وہ بھائی جو گوشت چھوڑنا چاہتے ہیں مگر چھوڑ نہیں سکتے تو

موسم برسات میں اس کھمبی بوٹی کا استعمال کر کے گوشت چھوڑ سکتے ہیں۔

قدیم طب کے نظریہ سے یہ قابض و نفاخ ہے۔ بلغم و سودا پیدا کرتی ہے، اس کے زیادہ استعمال سے قولنج، پیشاب کی رکاوٹ اور فالج پیدا ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ سفید بٹن والی کھمبی ہی استعمال کرنی چاہئے کیونکہ یہی عام طور پر پیدا کی جاتی ہے اور یہ محفوظ ہوتی ہے۔ بعض لوگ کھمب کے مقابلہ میں زہریلی فنگی کھا لیتے ہیں۔ جو لال، ہری یا کالے رنگ کی ہوتی ہے۔ دیکھیں "تاج الحکمت (پریکٹس آف میڈیسن)" زہریں اور اُن کے تریاق۔

کھمبی کو ہمیشہ پکا کر ہی کھانا چاہئے۔ اسے کچا کبھی بھی استعمال نہ کیا جائے۔ کچی کھانے سے کئی قسم کے دیگر امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ اسے ہاضمہ کی طاقت کے مطابق ہی کھایا جائے۔ کھمبی اچھی قسم کی ہی استعمال کی جائے۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

کھیر - کتھا

مختلف نام: ہندی کھیر - سنسکرت کھدر - گجراتی، مراٹھی، بنگالی اور اردو کھیر - لاطینی اکیشیا کیٹے چو (Acacia Catechu) اور انگریزی میں کچھ ٹری (Cutch Tree) کہتے ہیں۔

کتھا: عربی کات - بنگالی کھیر - سندھی کتھو اور انگریزی میں کیٹ شو (Catechu) کہتے ہیں اور یہ درخت کھیر کھدر ہی ہے۔ یہ درخت کیکر کی طرح ایک درمیانی قد کا درخت ہوتا ہے جو ہندوستان میں ڈلہوزی، کانگڑہ، یوپی کے دامن کوہ میں عام ملتا ہے۔ اس درخت سے کتھا حاصل کرنے کا رواج پرانے زمانہ سے چلا آ رہا ہے۔ اب بھی اُڑیسہ اور گجرات میں ایسے پیشہ ور لوگ ہیں جو خاندانی طور پر اس کو تیار کرتے ہیں۔ بازار میں ملنے والے کتھا کی مقدار زیادہ تر ایسے ہی دیہاتی علاقوں سے آتی ہے۔

جب کھیر، کھدر کا درخت 20-25 سال پرانا ہو جاتا ہے اور اس کا تنا $1\frac{1}{2}$ فٹ کے لگ بھگ گولائی میں ہو جاتا ہے تو ایسے درخت سے کتھا حاصل کرنے کا بہترین وقت ہوتا ہے۔

اس درخت کی اندرونی چھال کو پانی میں ابال کر پانی کو چھان کر اور پھر اس پانی کو دھیمی آگ پر خشک کر کے کتھا حاصل کیا جاتا ہے۔

بازاری کتھے میں نشاستہ، کھڑیا مٹی وغیرہ چیزیں ملی ہوتی ہیں۔ بازاری کتھا کو پانی میں گھول کر چھان لیں اور چھنے ہوئے پانی کو دوبارہ گاڑھا کر لینے پر آپ اصلی کتھا حاصل کر سکتے ہیں۔

اب اعلیٰ پیمانہ پر کتھا کارخانوں میں بھی بنایا جا رہا ہے۔ بریلی (یوپی) وغیرہ میں اس کے کارخانے ہیں جو بھاری تعداد میں کتھا تیار کر کے ہندوستان بھر میں سپلائی کرتے ہیں۔

Contents

ماڈرن تحقیقات: کتھا میں کاٹے چین نامی جزو کے علاوہ ٹے نین بھی پایا جاتا ہے۔

مزاج: سرد وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: لوگ پان میں لگا کر بکثرت کھاتے ہیں۔ دست بند کرتا ہے۔ ایام کی زیادتی میں مفید ہے۔ کتھا اور نیل گری ہم وزن لے کر 3 گرام کی مقدار میں پانی سے استعمال کرنے سے آنتوں کی خراش و مروڑ میں فائدہ دیتا ہے۔ منہ کے چھالوں کے لئے اس کا سفوف بنا کر کپڑے میں چھان کر چھالوں پر لگاتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون آنے کو بھی روکتا ہے۔ اس کو زخموں پر چھڑکا جاتا ہے جس سے زخم خشک ہو جاتے ہیں۔ کتھا، ماجو، پھٹکری کو باریک کر کے سفوف بنا کر کپڑ چھان کر کے پوٹلی بنا کر رکھنا سیلان کے لئے مفید ہے۔

کتھا کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

سفوف زخم کہنہ: کتھا سفید، کافور، مازو سبز، پھٹکری سفید بریاں ہم وزن لے کر سفوف بنا لیں اور کپڑ چھان کر لیں۔ زخموں کو صاف کر کے ان پر تھوڑا سا سفوف روزانہ چھڑکیں۔

سنون پائیوریا: کتھا سفید، پھٹکری سفید، مازو سبز ہر ایک 6-6 گرام، توتیا ½ گرام۔ چاروں اشیاء کو کانسی کے کٹورے میں 50 گرام، سرکہ خالص ڈال کر پکایا جائے۔ یہاں تک کہ سب جل جائیں۔ خشک ہو جانے پر 9 گرام گیرو ملا لیں اور کھرل کر کے چھان کر محفوظ رکھیں۔ دن میں دو بار دانتوں پر ملیں اور ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے کلیاں کریں۔

دیگر: کتھا 15 گرام، پھٹکری سفید بریاں 6 گرام، نیلا طوطیا بریاں ایک گرام، سب کو باریک پیس کر منجن تیار کر لیں اور صبح وشام دانتوں پر ملیں۔ پائیوریا کے لئے مفید ہے۔

منجن کتھا: کتھا، سنگجراحت، چھالیہ ہر ایک دس دس گرام، چھلکا جڑ کیکر 40 گرام، مرچ سیاہ، سونٹھ ہر ایک ایک گرام، مصطگی رومی 10 گرام، ناگرموتھا 60 گرام۔ خوب باریک پیس کر کپڑ چھان کر کے منجن بنا لیں۔ بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے کلی کریں۔ دانتوں کے تمام امراض کے لئے مفید ہے۔

کثرتِ ایام: کتھا گلابی سفوف بنا لیں۔ حسب برداشت مریض ایک سے دو گرام دن میں دو سے تین بار دہی یا پانی کے ساتھ دیں۔

اسہال: دو گرام کتھے کا سفوف 25 گرام پانی میں رات کو بھگو رکھیں، صبح اس کے اوپر کے پانی کا نتھار لیں اور پی لیں اور اسی طرح صبح میں بھگو کر شام کو پانی پلائیں۔ اسہال کے لئے مفید ہے۔

مرہم رال: کتھا، موم سفید، کافور، رال ہر ایک 15-15 گرام لے کر ان سب کو علیحدہ علیحدہ پیس کر سفوف بنا لیں۔ گھی گائے خالص 60 گرام لے کر اس میں موم کو پگھلا کر پہلے رال شامل کریں، اس کے بعد کتھا، پھر آخر میں خوب گھوٹیں اور زخموں پر لگائیں۔ یہ مرہم زخم کو صاف کر کے بھر دیتا ہے۔

زہریلے زخم: عضو مخصوص پر کتھا 3 گرام، خالص گھی 10 گرام میں ملا کر مرہم بنا کر لگائیں۔ آرام آ جائے گا۔

مرہم کتھا: کتھا، رال، نیلا تھوتھا، کمیلہ، مردار سنگ، گندہ بیروزہ، موم سفید، ہر ایک 20-20 گرام، تلوں کا تیل 40 گرام لیں۔ پہلے تیل کو گرم کریں اُس میں موم سفید، بروزہ اور رال پیس کر ڈال دیں، سب کے حل جانے پر دیگر ادویات بھی کپڑ چھان کر کے ملا دیں۔ اس مرہم کو کپڑے پر لگا کر استعمال میں لائیں۔ ہر قسم کے پھوڑے صاف کر کے زخموں کو بھی بھر دیتا ہے۔

دیگر: کتھا سفید 10 گرام، کافور 15 گرام، سندور، ست پودینہ، اجوائن دیسی ہر ایک 2½-2½ گرام۔ کتھا، کافور اور سندور کو کھرل کر کے ملا لیں۔ پھر اجوائن دیسی کو بھی باریک کر کے ان میں ملا کر ست پودینہ بھی شامل کریں۔ بوقت ضرورت گائے کے خالص گھی میں ملا کر لگائیں جن زخموں سے پیپ بہتی ہو، مفید ہے۔ جلن کو دور کرتی ہے۔ مکڑی کے پیشاب سے ہوئے پھپھولے بھی اس کے لگانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کھدرادی وٹی: کتھا 100 گرام، کافور، سپاری بڑھیا، سرو چینی، جائفل، الائچی خورد ہر ایک 20-20 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر اور پانی میں گھوٹ کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک سے چار گولی منہ میں رکھ کر چوسیں۔ یہ گولیاں زبان ومنہ کے چھالے، گلے وسینے کی خرخراہٹ، آواز کے بیٹھنے اور کھانسی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ گلے کو بلغم سے صاف کرتی ہیں۔

کھیر/کھدر: اس کے درخت کی چھال ½ سے ¾ انچ تک لمبی، پتلی چتوں میں سے نکلتی ہوئی بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔ ٹہنیاں پتلی ہوتی ہیں۔ جن پر دس بارہ جوڑے سینکیں رہتی ہیں۔ ٹہنیوں پر پتے اور ٹیڑھے میڑھے کانٹے ہوتے ہیں۔ پھول چھوٹے سفید یا ہلکے پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھلیاں لمبی و پتلی لگتی ہیں۔ ہر پھلی میں 5-10 دانے (بیج) ہوتے ہیں۔ یہ موسم بسنت یعنی موسم بہار میں لگتے ہیں۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے لیکن سفید ولال مشہور ہے۔

مزاج: سرد وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: سفوف ایک سے دو گرام تک۔

طب ایلوپیتھی کی رائے: ڈاکٹر آراین کھوری کی رائے میں کھیر (کھدر) رسائن ہے۔ اس میں ''ٹینک ایسڈ'' ہونے سے یہ بخار دور کرنے والا ہے، عام دستوں، خونی دستوں، موسمی بخار میں فائدہ مند ہے۔ گلے کے امراض میں دینا بھی مناسب ہے۔ عورتوں کے زیادتی ایام وسیلان کا بھی کامیاب علاج ہے۔

کھیر (کھدر) کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

پیشاب کی جلن: کھیر (کھدر) درخت کی 20 گرام نرم کونپلیں اور 5 گرام زیرہ سفید لے کر گائے کے دودھ میں

پیس کر چینی ملا کر پلائیں۔صبح اور شام پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

کھدر آرشٹ (شارنگدھر): گودا درخت کھیر (کھدر) 12-2 کلو، برادہ دیودار 12-2 کلو، باپنگ 575 گرام دار ہلدی ایک کلو، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ تینوں ایک کلو۔ان سب کو جو کوب کر کے 120 کلو پانی میں پکائیں۔جب 16 کلو پانی باقی رہ جائے تو چھان کر ٹھنڈا کر کے مٹکے میں ڈالیں اور شہد 10 کلو، کھانڈ 5 کلو، گل دھاوا ایک کلو داخل کر کے حسب معمول ارشٹ تیار کریں۔

اب اس میں سرد چینی، ناگ کیسر، جائفل، لونگ، تیزپات، دارچینی، الائچی خورد ہر ایک 50 گرام، مگھاں 195 گرام بھی ملالیں۔خوراک 12 گرام سے 25 گرام تک برابر پانی ملا کر بعد از غذا دونوں وقت دیں۔

فوائد: چرم روگ (امراض جلد) میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔اس کے استعمال سے خارش، ہر قسم کے پھوڑے پھنسی، سفید داغ، چنبل (سوراسس)، دھدر و پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر دواساز ادارے چھال درخت کھیر استعمال کرتے ہیں، جو اپنا پورا اثر نہیں دکھاتی۔دراصل کھدر ارشٹ میں چھال کی بجائے گودا کھیر ڈالنا چاہئے جس سے بہترین کتھا تیار ہوتا ہے۔(ہری چند ملتانی)

کھدر آسو: کھیر کی چھال 5 کلو کو موٹا موٹا کوٹ کر 52 کلو پانی میں پکائیں، 13 کلو پانی باقی رہ جانے پر چھان کر ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں 6 کلو 500 گرام شہد، ترکٹا، ترپھلا، پنڈ کھجور، دارو ہلدی، باپچی، گلو اور باؤ بڑنگ 48-48 گرام گل دھاوا 500 گرام کا سفوف کر کے ملالیں اور اچھی طرح ہلا کر رکھ دیں۔اس طرح 16 دن تک روز ایک دو بار ہلایا کریں۔سولہویں دن اُس میں 5 کلو بڑھیا شہد اور ملا کر برتن کا منہ اچھی طرح بند کر کے ایک ماہ تک محفوظ رکھیں۔پھر چھان کر کانچ یا چینی یا مٹی کے برتن میں بھر کر اُس میں ایک گرام خالص کستوری اور دو گرام بڑھیا کافور کو ایک ململ کے کپڑے میں باندھ کر ڈال دیں اور برتن کا منہ بند کر دیں، 10-15 دن بعد اس کا استعمال شروع کریں۔اسے 15 گرام برابر پانی ملا کر کھانا کھانے کے 1-12 گھنٹہ بعد صبح و شام دیں۔کوڑھ و زہریلے امراض دور ہو جاتے ہیں۔جلدی امراض (چرم روگوں) کے لئے مفید ہے۔

کھیرا

مختلف نام: کھیرا-ہندی کھیرا-سنسکرت تری پُس-گجراتی تانسلی-تامل ملوویلری-مراٹھی کرکٹی، کھیرا-بنگالی شنشا، کھیرا-فارسی خیار-عربی قشار-انگریزی میں کامن کوکمبر (Common Cucumber) اور لاطینی میں کیوکیومس سٹیوس (Cucumis Sativus) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بیل دار پودے کا بالشت بھر کا مشہور پھل ہے، پتے روئیں دار موٹے، پھل ہرے اور پیلے۔یہ سال میں دوبار گرمی اور برسات میں پھولتا اور پھلتا ہے۔نرخ میں سستا ہونے کی وجہ سے دوسرا پھل اس کے مقابلے میں ٹک نہیں سکتا۔دیکھنے میں پرکشش، کھانے میں خوش ذائقہ، فوائد میں بہت ہی مفید ہے۔کچا ہرے رنگ کا اور پکنے پر نارنجی اور پیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔سارے ہندوستان و پاکستان میں پیدا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: کھیرا میں پوٹاشیم 42.22 فیصد، سوڈیم 12 فیصد، میگنیشیم 7.35 فیصد، چونا 1.50 فیصد اور لوہا 4.6 فیصد ہوتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک۔

خوراک: بقدر ہضم، کھیرے کے بیج (تخم خیار) 6 سے 9 گرام۔

فوائد: صفرا، خون کی گرمی و آنتوں کی سوجن کو دور کرتا ہے۔پیاس بجھاتا ہے۔بے خوابی و گرمی کے بخاروں میں فائدہ مند ہے۔گرمی کے دردسر میں اس کو تراش کر سونگھنا مفید ہے۔گری بیج کھیرا سے پیشاب کی جلن دور ہو کر پیشاب کھل کر آجاتا ہے۔اس کے بیج مردانہ کمزوری دور کرتے ہیں اور سرعت کے لئے مفید ہیں۔کھیرا کا استعمال سرد مزاج والوں کے لئے غیر مفید ہے۔

طب آیورویدک کے نظریہ کے مطابق کھیرا ٹھنڈا، پیشاب لانے والا، ذائقہ دار، درد دور کرنے والا اور پتھری و پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔علاوہ ازیں جگر کو بھی مفید ہے۔وات، پت دور کرنے میں اس میں قدرتی خاصیت ہے، قبض کشا ہے، پائیوریا دور کرتا ہے اور موٹاپا کا بھی علاج ہے۔

کھیرا کے مجربات درج ذیل ہیں:

دافع نشہ شراب: شرابی شراب پی کر بکواس کر رہا ہو تو کھیرے کے رس میں لیموں نچوڑ کر پلائیں۔ہوش میں آجائے گا۔

دافع بے ہوشی: گرمی کی وجہ سے آدمی بے ہوش ہو گیا ہو، سر درد ہو، کھیرے کے سرے کو کاٹ کر اُسے مریض کو سونگھائیں۔بے ہوشی دور ہو جائے گی اور اس کا سر درد بھی جاتا رہے گا۔

منہ کے مہاسے: نوجوان لڑکے و لڑکیاں جن کا منہ مہاسوں نے چھلنی کر ڈالا ہو اور جو کریم، پاؤڈروں سے ٹھیک نہ ہوتے ہوں انہیں کھیرے کا رس 50 گرام، لیموں کا رس 10 گرام، لوشن بنا کر لگانا چاہئے۔اس سے مہاسے و داغوں کو آرام آجائے گا۔

خون کا بہنا: مقعد، ناک یا منہ سے خون بہتا ہو تو کھیرے کا رس مناسب نمک و کالی مرچ ڈال کر دن میں دو تین بار پلائیں۔آرام آجائے گا۔

یرقان: مغز بیج کھیرا، مغز بیج خربوزہ، کاسنی، جڑ کاسنی ہر ایک چار گرام، چینی 20 گرام پانی میں شامل کر کے رگڑ کر صبح وشام پلائیں۔ موسم گرما میں بہترین علاج ہے۔

جوشاندہ دردگردہ: مغز بیج کھیرا، گوکھرو خورد، سونف ہر ایک پانچ گرام، گل قند 30 گرام۔ تمام ادویات کو کوٹ کر گھوٹ کر چھان لیں۔ سردیوں میں گرم کر کے اور گرمیوں میں ویسے ہی پلائیں، پندرہ منٹ میں آرام آ جائے گا۔ اگر درد گردہ پتھری کی وجہ سے ہے تو کامیاب علاج ہے۔

دیگر: گری بیج کھیرا، گری بیج ککڑی ہر ایک 3 گرام، مغز بیج خربوزہ چھ گرام، گوکھرو چھوٹا چار گرام، کلتھی چار گرام۔ سب کو 100 گرام پانی میں بھگو کر جوش دے کر چھان لیں اور چینی سے میٹھا کریں، اس کی دو خوراکیں بنائیں اور دن میں دو بار لیں۔

شربت بزوری معتدل: گری بیج کھیرا، بیج کاسنی، بیج خربوزہ، بیج خارخسک، جڑ سونف اور سونف ہر ایک 50-50 گرام۔

سب دواؤں کو موٹا موٹا کوٹ کر تین کلو پانی میں خوب جوش دے کر مل چھان کر چینی $2\frac{1}{4}$ کلو شامل کر کے شربت کے قوام پر لے آئیں۔ خوراک 25 سے 50 گرام تک، ہمراہ پانی استعمال کرائیں۔ جگر، گردہ اور مثانہ کے مواد کو پیشاب کے راستے صاف کرتا ہے اور مرکب بخاروں میں مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

گ

گاجر
(DAUCUS CAROTA)

مختلف نام: اردو گاجر۔ پنجابی گاجر۔ بنگالی گاجر۔ فارسی گزر۔ زردک۔ تامل گجرا، ملنگوا۔ گجراتی، مرہٹی وہندی زبان میں گاجر۔ سندھی گجر تیائی۔ تیلگو گرنجم با۔ لاطینی ڈروکس کیروٹا اور انگریزی میں کیرٹ روٹ (Carrot Root) کہتے ہیں۔

ہندوستان، بنگلہ دیش اور پاکستان کے اکثر علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کی جڑ اور بیج ہی کام میں لائے جاتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک قسم کی ترکاری ہے جسے کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی جڑ ہی کھانے کے کام آتی ہے۔ ذائقہ میٹھا اور خوشگوار ہوتا ہے۔ اس جڑ کے اندر ایک پتلا سا سخت مادہ ہوتا ہے جس کو گٹھلی گاجر کہتے ہیں۔ اس کا ذائقہ خراب ہوتا ہے اس

Contents

لئے اسے کھاتے وقت نکال دیتے ہیں۔ بعض گاجریں بہت لمبی اور موٹی ہوتی ہیں جو عام طور پر مویشیوں کو کھلانے کے کام میں آتی ہیں۔

یہ زیادہ تر بطور ایک پھل یا سبزی کے کھائی جاتی ہے۔ اس میں عمدہ غذائیت موجود ہے، یہ جسم کی پرورش کے لئے مفید ہے۔ اس سے نیا خون پیدا ہوتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم و تر فضیلیہ کے ساتھ بعض نے پہلے میں بھی لکھا ہے اور بعض سرد و تر مانتے ہیں۔ بیج درجہ دوم گرم و خشک ہے۔ دیر ہضم ہے۔ زیادہ استعمال گرم مزاجوں کو مضر ہے۔ پیٹ میں نفخ پیدا کرتی ہے۔ گاجر کا بدل شلغم اور بیج کا بدل انیسوں ہے۔

کمزوریٔ دماغ: اگر صبح کے وقت سات عدد مغز بادام کھا کر اوپر سے گاجروں کا جوس 100 گرام، دودھ گائے آدھا کلو میں ملا کر پی لیں تو اس سے دماغ کو طاقت ملتی ہے۔

امراضِ دل: گاجریں دل کو بہت طاقت دیتی ہیں اور دل کی گھبراہٹ میں مفید ہیں۔ اگر چند گاجروں کو بھون کر ان کے اوپر کا چھلکا اور اندر کی گٹھلی نکال دیں اور رات کے وقت چینی کی پلیٹ میں ڈال کر کھلائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

معدہ کے امراض: گاجر مقوی معدہ ہے۔ اگر اس کے ستو گرمی کے موسم میں کھائے جائیں تو اس سے پیاس بہت کم لگتی ہے۔

آنتوں کے امراض: گاجروں کے کھانے سے قبض کھلتا ہے، بواسیر و سنگرہنی کو مفید ہیں۔ اگر گاجریں کچی کھائی جائیں تو ان سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

شادی سے پہلے یا بعد کمزوری: شادی سے پہلے یا بعد میں کمزوری کے لئے گاجریں بہت ہی مفید ہیں۔ ان سے طاقت بڑھتی ہے۔ شہد میں ڈالا ہوا گاجروں کا مربہ تو بہت ہی مفید ہے۔

گاجر کے مرکبات

سفوف گاجر: گاجر خشک، تال مکھانہ، کوزہ مصری، مساوی الوزن کوٹ کر سفوف بنالیں۔ چھ گرام صبح و چھ گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔ جریان، کثرت احتلام اور کمزوری کے لئے مفید ہے۔

گاجر پاک: وریج میں کیڑوں کی کمی کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ اچھی تازہ گاجریں $2\frac{1}{2}$ کلو لے کر کدوکش میں کس کر برابر گھی خالص میں تل لیں۔ چوگنے دودھ میں کھویا بنا کر برابر چینی کی چاشنی میں بھنی ہوئی گاجریں اور کھویا ملادیں اور سفید موصلی، سفید زیرہ، چھوٹی الائچی، سونٹھ، مرچ سیاہ، پپلی، بہمن سرخ و بہمن سفید ہر ایک کا سفوف 25-25 گرام ملادیں۔ پھر سکو پرات میں نکال کر ٹھنڈا ہونے پر برفی کی طرح کاٹ لیں۔ 25 سے 50 گرام تک استعمال کریں۔ خون کو صاف کر کے بڑھاتا ہے۔ وریج کو بڑھاتا ہے اور وریج کو گاڑھا کرتا ہے۔

شربت گاجر: ایک کلو گاجر چھیل کر کچل کر رس نکال لیں۔ اسے دھیمی آگ پر پکائیں۔ آدھا حصہ باقی رہنے پر اس میں ایک کلو کھانڈ یا بورا ملا کر شربت کی چاشنی تیار ہونے پر بوتل میں بھر کر رکھیں۔ ضرورت کے وقت 12 گرام پینے سے خون صاف ہوجاتا ہے اور دل خوش ہوتا ہے۔ موسم گرما میں بہت ہی مفید ہے۔

اچار گاجر: گاجروں کا چھلکا دور کر کے لمبائی میں چار حصے کر دیں اور گرم پانی میں تھوڑی دیر ابالیں تاکہ کسی قدر نرم ہو جائیں۔ پھر ان کو پھیلا کر ہوا میں رکھ دیں تاکہ اوپر کی رطوبت خشک ہو جائے۔ بعد میں نمک، مرچ لال اور دیگر مصالحہ جات حسب ضرورت ان ٹکڑوں پر چھڑک کر برتن میں ڈالیں اور دھوپ میں رکھ دیں اور دن میں چند بار ہلاتے رہیں، جب گاجروں سے رطوبت نکل کر خشک ہو جائے تو ان میں سرکہ انگوری اس قدر ڈالیں کہ گاجروں کے اوپر رہے۔ پھر اسے رکھ دیں۔ چند روز میں عمدہ اچار تیار ہوگا۔

فوائد: یہ اچار مقوی معدہ ہے، ہاضم ہے، جگر و تلی کو فائدہ دیتا ہے۔ حسب برداشت استعمال کریں۔

حلوائے گاجر: گاجریں عمدہ لے کر اوپر سے چھیل لیں اور اندر سے گٹھلی نکال دیں۔ پھر انہیں کدوکش کرلیں اور یہ کدوکش شدہ گاجریں ایک کلو لے کر گائے کے ایک کلو دودھ میں پکائیں۔ جب اچھی طرح پک کر گل جائیں اور دودھ خشک ہوجائے تو اتار کر رکھ لیں۔ پھر کڑاہی میں خالص گھی 375 گرام ڈال کر گرم کریں اور گاجروں کا مادہ اس میں بریاں کریں، یہاں تک کہ اچھی طرح سرخ ہو جائیں۔ پھر اس میں آدھا کلو مصری ڈال کر اچھی طرح حل کریں اور ذیل کی ادویہ شامل کریں:

مغز بادام شیریں 50 گرام، مغز اخروٹ 25 گرام، مغز چلغوزہ 25 گرام، نارجیل (گری بوھیا قسم) 50 گرام، مغز پستہ 25 گرام، مغز فندق 25 گرام، مغز چرونجی 25 گرام۔ حلوہ تیار ہے۔ وریج کو گاڑھا کرتا ہے اور زیادہ کرتا ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں بہت مفید ہے۔ 50 گرام ورق چاندی لگا کر یا ویسے استعمال کریں۔

سفوف گاجر: سونف 250 گرام صاف کرلیں اور چینی کے برتن میں ڈالیں اور اس پر بادامی رنگ کی گاجروں کا جوس 250 گرام ڈال کر برتن کو کسی کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ جب جوس جذب ہو جائے تو اسی قدر جوس اور ڈالیں۔ کل تین مرتبہ ایسا کریں۔ اس کے بعد خشک کر کے سونف کو پیس لیں اور ہم وزن مصری ملالیں۔ نظر کو تیز کرتا ہے۔ بقدر پانچ سے دس گرام ہر روز رات کو دودھ نیم گرم سے چینی ملا کر اسے کھائیں۔

سفوف گاجر: بیج گاجر 100 گرام، چینی 100 گرام۔ باریک سفوف بنائیں۔ ایام کی تکلیف میں مفید ہے۔ ایام آنے سے تین دن پہلے شروع کریں اور یہ سفوف صبح 15 گرام کھایا کریں۔ خاص دنوں کی تکلیف دور ہوگی۔

مربہ گاجر: گاجریں لے کر اوپر کا چھلکا اتار لیں اور اس کے درمیان کی گٹھلی بھی دور کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنالیں اور پھر ان ٹکڑوں کو شہد ملے ہوئے پانی میں جوش دیں۔ جب گاجریں گل جائیں تو ان کو کپڑے پر پھیلا کر ہوا میں رکھیں تاکہ ان کا زائد پانی خشک ہوجائے۔

زائد پانی خشک ہوجانے کے بعد ان کو شہد خالص میں ڈال کر ایک دو جوش دے کر اتار لیں اور برتن میں رکھ دیں۔ یہ

Contents

مربہ چالیس دن کے بعد استعمال کریں۔
کمزوریٔ دل، عام کمزوری اور دل کی گھبراہٹ میں مفید ہے۔
خوراک 25 گرام صبح اور 25 گرام شام کو دیں۔

کشتہ جات میں گاجر کا استعمال

کشتہ چاندی: شدھ چاندی کا 12 گرام برادہ کر کے گاجر کے پانی میں کھرل کریں اور ٹکیہ بنا کر آدھا کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح بار بار عمل کرتے رہیں۔ 15 بار کے عمل سے چاندی کا کشتہ تیار ہوگا۔
آدھی رتی کی مقدار میں بالائی کے ساتھ استعمال کرائیں۔ دل و دماغ کی طاقت کے لئے مفید ہے۔

کشتہ قلعی: شدھ قلعی کے ورق بنالیں اور کتر لیں۔ اب یہ ورق اگر 12 گرام ہوں تو گاجر کے بیج 2½ گرام لے کر باریک پیس لیں اور آدھا سفوف ٹاٹ پر بچھا کر اوپر قلعی کے پترے چن لیں۔ اس کے اوپر باقی آدھا سفوف رکھ کر اوپر ٹاٹ کا ٹکڑا رکھیں اور پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں، قلعی کشتہ ہو جائے گی۔
یہ کشتہ پیشاب کھولتا ہے، معدہ و جگر کے لئے مفید ہے، احتلام اور جریان میں فائدہ مند ہے۔
خوراک ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔

کشتہ شنگرف: شنگرف دس گرام کا ٹکڑا لے کر اس کے اوپر دھاگا لپیٹیں اور ایک موٹی گاجر میں پتوں کی طرف اتنا سوراخ کریں جو ایک تہائی گاجر تک پہنچے۔ اس سوراخ میں شنگرف کی ڈلی رکھ کر نکلے ہوئے برادہ سے پر کر دیں اور گاجر پر مٹی کا ہلکا لیپ کر کے اوپر مٹی سے بھیگا ہوا کپڑا لپیٹ دیں۔ جب لیپ خشک ہو جائے تو گاجر کھڑی صورت میں (نوک نیچے اور پتوں والی طرف اوپر ہو)، بھوبل میں دبا دیں اور یہی عمل کریں۔ ایک سو گاجریں اس طرح پکانے سے سب سے بڑھیا شنگرف بھسم (کشتہ) ہو جائے گا۔
خوراک ½ چاول ہمراہ بالائی۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں از حد مفید ہے۔ بازاری شدہ کردھوج یا کشتہ سونا اور ہیرا کے مقابلہ میں کامیاب ہے۔

کشتہ مرجان: مرجان 50 گرام کو باریک پیس کر 250 گرام گاجروں کے پانی سے کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور بوتہ میں بند کر کے پندرہ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ شگفتہ ہوگا۔
زبردست مقوی قلب ہے۔ جگر و تلی کے بڑھ جانے اور استسقاء میں مفید ہے۔ خوراک ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔

گاؤزبان

مختلف نام: فارسی، عربی لسان الثور- ہندی، بنگالی گاؤزبان- سنسکرت گوزی وا- لاطینی اونیسما بریکٹ ایٹم (Onosima Bracteatum) اور انگریزی میں ایکی ام (Echium) کہتے ہیں۔

شناخت: ایک بوٹی ہے جو ربیع کے موسم میں پیدا ہوتی ہے، اس کے تمام اجزاء کھردرے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ پتے بڑے بڑے گائے کی زبان کی طرح سبز سفیدی مائل ہوتے ہیں اور ان پر سفید سفید نقطے قدرے اونچے چبھنے والے ہوتے ہیں۔ پھول انار کے پھول کی طرح لیکن اس سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کے پتے و پھول ہی زیادہ تر ادویات میں کام آتے ہیں۔ گاؤزبان کا استعمال طب یونانی و آیوروید میں بہت زیادہ کام میں لایا جاتا ہے۔ بازار میں پنساریوں سے گاؤزبان کے خشک پتے ''برگ گاؤزبان'' اور خشک پھول ''گل گاؤزبان'' کے نام سے دستیاب ہوتے ہیں۔ ذائقہ قدرے پھیکا، کڑوا و کسیلا ہوتا ہے۔
یہ ہمالیہ میں کشمیر سے کمایوں تک 10 سے 11 ہزار فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ ایران و افغانستان میں بھی پیدا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم تر درجہ اوّل میں۔

مقدار خوراک: گاؤزبان 5 گرام سے 6 گرام تک اور پھول گاؤزبان 3 گرام سے 4 گرام تک۔

فوائد: مفرح و مقوی اعضائے رئیسہ و بلغم نکالنے والا اور پیاس بجھاتا ہے۔ اس کے پھول مقوی دماغ و مقوی قلب ہیں۔ گاؤزبان یا گل گاؤزبان کا جوشاندہ تنہا یا مناسب ادویات کے ساتھ نزلہ و زکام، کھانسی دمہ و سینہ کی خشکی کے لئے پلاتے ہیں۔ نزلہ کو اس سے آرام ملتا ہے۔ برگ گاؤزبان کو جلا کر اسے چھالوں پر چھڑکتے ہیں۔ بلغمی امراض میں بہت ہی مفید ہے اور زبردست مصفیٔ خون ہے۔

گاؤزبان کے آسان و مفید مجربات

نزلہ و زکام: گاؤزبان کے پتے 6 گرام کو 30 گرام پانی میں بھگو کر جوش دیں۔ پھر چھان کر اس کا لعاب چینی ملا کر استعمال کریں۔

عرق گاؤزبان: گاؤزبان کے پتے 250 گرام لے کر ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر 5 کلو پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح ہلکی آگ پر 3 بوتل عرق کشید کریں۔

خوراک 100 گرام عرق میں شربت گل بنفشہ 25 گرام ملا کر پئیں۔

فوائد: خفقان، گھبراہٹ، بخار، نزلہ، کھانسی اور امراض سوداوی میں مفید ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ بخار میں بھی مفید ہے۔

کھانسی: گاؤزبان کے پتے 3 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 3 گرام، زوفہ تین گرام، گل بنفشہ 5 گرام، لسوڑیاں 9 دانے، رات کو 50 گرام پانی میں بھگور کھیں۔ صبح جوش دے کر چھان کر 4 گرام شہد ملا کر پلائیں۔

جوشاندہ دمہ: گاؤزبان، اصل السوس، زوفہ، پرسیاؤشاں ہر ایک 3 گرام، عناب 7 دانہ، لسوڑیاں 9 دانہ، انجیر 3 عدد، جوشاندہ بنا کر صاف کر کے 30 گرام خمیرہ بنفشہ ملا کر دیں۔ خمیرہ گاؤزبان، خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا، دواءالمسک معتدل جواہر والی اس کے مشہور مرکبات ہیں۔

گچھی

مقام پیدائش: یہ زمین پر قدرت کا نایاب تحفہ ہے۔ ایک عجیب بات یہ ہے کہ اس کا کوئی بیج نہیں ہوتا۔ اس کی پیدائش زیادہ تر پہاڑی علاقوں میں ہوتی ہے، پہاڑوں میں برف پگھلنے کے بعد جیسے ہی بسنتی بوچھاڑیں شروع ہوتی ہیں۔ گچھی پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

کئی پہاڑی لوگوں میں یہ کہاوت ہے کہ موسم کے جانے کے بعد جیسے ہی آسمان میں بجلی چمکتی ہے تو گچھیاں اپنے آپ پھوٹنی شروع ہو جاتی ہیں۔ جتنا زیادہ بادل گرجتے ہیں اور بارش کی بوچھاڑیں پڑتی ہیں اتنی ہی زیادہ اس کی پیداوار ہوتی ہے۔ سرمور، چمبہ، کلو، کانگڑہ (ہماچل) کے علاوہ یہ کماؤں (یوپی) کے علاقہ میں بھی پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: ہماچل سٹیٹ کے مختلف علاقوں میں اسے مختلف ناموں سے جانا جاتا ہے۔ مشہور نام گچھی، جگ جوچ، چھنچھر و، ٹٹ مور، چیو- لاطینی میں اسے مورکیلا ایسکیولنٹا کہتے ہیں۔

فوائد: اس میں بھاری فائدے چھپے ہیں جن کے ذریعے کئی لاعلاج امراض کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس میں پروٹین بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے اور کھانے میں خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ ہرے مٹروں کے ساتھ اگر اس کی سبزی بنائی جائے تو بہت ہی خوش ذائقہ بنتی ہے۔

خشک گچھی کو سبزی بنانے سے پہلے اسے پانی میں بھگونا پڑتا ہے۔ بعد میں یہ کافی پھول جاتی ہے۔ تازہ گچھی کو مالاؤں میں پرو کر کمرے میں ٹانگ دیتے ہیں جو آہستہ آہستہ خشک ہو جاتی ہے۔ اس وقت پنجاب میں امرت سر گچھیوں کی سب سے

بڑی تجارتی منڈی ہے۔ یہاں کے بیوپاری اسے ہماچل سے خرید کر فروخت کرتے ہیں اور یہ کافی مہنگی فروخت ہوتی ہے۔ دل کی حفاظت کے علاوہ ذیابیطس اور پیٹ کے مختلف امراض کے لئے یہ بہت ہی کامیاب دوا ہے۔ بہت سی آیورویدک ادویات میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

گچھیاں پہاڑی لوگوں کی آمدنی کا بھی بہت اچھا ذریعہ ہیں۔ اپریل، مئی کے موسم میں گچھیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ پہاڑی لوگوں کا کہنا ہے کہ گچھی قسمت والے آدمیوں کو ہی ملتی ہے۔ کئی بار آنکھوں کے سامنے گچھی ہوتی ہے اور ہم ڈھونڈتے ہی رہ جاتے ہیں۔ گچھیوں کا ایک عجوبہ یہ بھی ہے کہ گچھی عام حالات میں کبھی اکیلی پیدا نہیں ہوتی، جہاں ایک گچھی ملے تو سمجھ لیں کہ اس کے آس پاس دوسری گچھی بھی موجود ہوگی۔ اس لئے ڈھونڈنے والوں کو اس کا خیال رکھنا چاہئے۔

ماہرین طب کو ابھی تک گچھی پیدا کرنے میں کامیابی نہیں ملی ہے لیکن اس صورت میں ریسرچ جاری ہے۔ جس دن ماہرین اسے پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے، اس دن گچھی اتنی قیمتی نہیں رہے گی اور عام آدمی بھی اسے خرید کر استعمال کر سکے گا۔

گچھی کو دیوتاؤں کی خوراک شاید اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ اس میں اونچے درجے کے مفید اجزاء ہوتے ہیں جن کے ذریعے لاعلاج بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

گڑ

گڑ مشہور چیز ہے۔ گنے کے رس کو پکا کر جما لیا جاتا ہے۔ جب قوام کو سخت بنا کر اور ہاتھوں سے مل کر سفوف بنا لیتے ہیں تو اسے شکر سرخ کہتے ہیں۔ اس کے مختلف نام مندرجہ ذیل ہیں:

مختلف نام: ہندی گڑ- سنسکرت گڑک، رسال- اردو گڑ- پنجابی گڑ- فارسی قند سیاہ- بنگالی گڑ اور انگریزی میں جگری (Jaggery) کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں کیروٹین، نکوٹین، ایسڈ، وٹامن بی 1، بی 2، وٹامن سی، وٹامن اے اور آئرن و فاسفورس پائے جاتے ہیں۔

مزاج: گرم دوسرے درجے میں پرانا گڑ گرم وخشک۔

فوائد: نیا گڑ کف، دمہ، کھانسی، پیٹ کے کیڑے وغیرہ امراض میں مفید ہے۔ کبھی آسو، آرشٹ گڑ سے ہی تیار کئے جاتے ہیں۔

Contents

گڑ کے آسان ومفید مجربات

دردسر، زکام: زکام اور دردسر ہونے کی صورت میں تھوڑا سا گڑ اور بھنا ہوا ادرک گرم پانی سے سونے سے پہلے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیلیا: پیلیا میں 50 گرام گڑ کے ساتھ تھوڑے سے مولی کے پتے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر: سفوف ہرڑ 10 گرام، نسوت 10 گرام، سفوف اندرائن ایک گرام، اس میں 30 گرام گڑ ملا کر دس گرام کی مقدار میں صبح، دوپہر اور شام استعمال کریں۔ اس کے ساتھ ہی پیاز کا رس، گڑ اور ہلدی کے ساتھ گھوٹ کر سونگھنا چاہئے۔

پت اُچھلنا: اگر کسی کی پتی اچھل رہی ہو اور انگریزی ادویات سے فائدہ نہ ہو رہا ہو تو گڑ کے ساتھ زیرہ ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیر: نیم کی پکی نمولی پرانے گڑ کے ساتھ دن میں تین بار کھلانے سے بواسیر سے نجات ملتی ہے۔

ملیریا: اگر ملیریا بخار نہ اتر رہا ہو تو گڑ و کالے زیرے کا سفوف ملا کر کھلائیں اس سے فائدہ ہوگا۔ ملیریا آنے سے پہلے دو دو گھنٹہ کے وقفے سے بھی دیا جا سکتا ہے۔

کھانسی: گڑ 50 گرام، اناردانہ 25 گرام، کالی مرچ 5 سے 7 گرام، پیپل کے پتے 4 گرام، جوکھار 4 گرام۔ ان سب ادویات کا سفوف بنالیں، 5 گرام سفوف گرم پانی کے ساتھ صبح وشام دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پتھری: گڑ جوکھار برابر برابر وزن لیں، صبح اور شام کھلائیں۔ اس سے پیشاب کا رُک رُک کر آنا درست ہو جاتا ہے۔ مثانے کے اندر کی پتھری بھی باہر نکل جاتی ہے۔

پیٹ کی گیس: گڑ 200 گرام، سفوف ہرڑ 100 گرام، سونٹھ 35 گرام، کالی مرچ 30 گرام، پیپل کے پتے 40 گرام، دارچینی 30 گرام، تیزپات 30 گرام۔
سب ادویات کو اچھی طرح کوٹ پیس کر 25-25 گرام کے لڈو بنالیں۔ ایک ایک لڈو صبح اور شام گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

فوائد: اس سے پیٹ کی گیس، پیٹ کی گڑگڑاہٹ، کھانسی، سنگرہنی، بواسیر، ہاتھ پاؤں کی سوجن وغیرہ امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

دمہ، کھانسی: 10 گرام، سرسوں کا تیل خالص 10 گرام۔ دونوں کو ملا کر صبح وشام ایک ایک چمچہ چاٹنے سے دمہ اور کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

سردی: سردی کے موسم میں گڑ اور کالے تل کے لڈو بنائیں، اسے صبح اور شام استعمال کرنے سے کھانسی، دمہ، برانکائیٹس وغیرہ امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ اگر مندرجہ بالا امراض نہ بھی ہوں تو بھی اس کے استعمال سے یہ امراض پیدا نہ ہوں گے۔

ہچکی: پرانا گڑ خشک کر کے پیس لیں، اس میں سونٹھ پیس کر ملالیں۔ اس کے سونگھنے سے ہچکی آنا بند ہو جاتی ہے۔

درد شقیقہ: گڑ 12 گرام، گھی 6 گرام، دونوں کو ملالیں۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت کھانا نافع ہے۔ اس کو چند دن استعمال کرنے سے درد شقیقہ دُور ہو جاتا ہے۔

کانچ وغیرہ لگنا: کانچ یعنی شیشہ، کانٹا یا پتھر جسم میں اگر کہیں چبھ جائے اور باہر نہ نکلے تو گڑ اور اجوائن گرم کر کے باندھنے سے وہ چیز خود بخود باہر نکل جائے گی۔

پیٹ کے کیڑے: اگر پیٹ میں کیڑے ہو گئے ہوں تو مریض کو سوتے وقت گڑ کھلائیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے نکل جائیں گے۔

وَرم ودَرد: وَرم ودَرد کو دور کرنے کے لئے گڑ کی پلٹس بنا کر باندھنے سے فائدہ ہوگا۔

نوٹ: گڑ کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا ہے اس سے پیٹ میں اپھارہ ہو جاتا ہے اور بھوک کم لگتی ہے۔
(حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

قبض: جن لوگوں کو قبض ہو انہیں گڑ کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ یہ قبض کشا ہے۔

کف: اگر کف (بلغم) زیادہ بنتا ہو تو گڑ کے ساتھ ادرک کا رس استعمال کریں۔ اس سے کف ختم ہو جاتا ہے۔

پت: اگر پت ہو تو گڑ کے ساتھ ہرڑ کا استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بہت مفید چیز ہے۔

وجع المفاصل: اس میں گڑ کے ساتھ سونٹھ کا استعمال کرنا بہت ہی فائدہ مند ہے۔

خون کی کمی: خون کی کمی یعنی انیمیا میں بھی گڑ کا ستعمال بہت ہی مفید ہے۔

پیشاب کی زیادتی: اگر بچے نیند میں بستر میں پیشاب کر دیتے ہوں تو اُن کے لئے مفید ہے۔ کالے تل اور گڑ ملا کر لڈو بنالیں۔ اس کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔

دیگر: بھنے ہوئے چنے یا اخروٹ کی گری گڑ میں ملا کر استعمال کرائیں، اس سے فائدہ ہوگا۔

نوٹ: بچے کو رات کو پیشاب کرا کر سلائیں اور اُسے ڈانٹیں نہیں بلکہ پیار سے سمجھائیں۔
(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

سوکھا مسان: جو بچے سوکھ گئے ہوں۔ کھایا پیا نہ لگتا ہو، دن بدن کمزوری ہوتی جا رہی ہو، اُن کے لئے گڑ بہت مفید

Contents

ہے۔ کیونکہ اس میں کیلشیم کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ جن بچوں کو دودھ نہ ملتا ہو اُن بچوں کو روزانہ گڑ استعمال کرائیں۔ اس سے بچے کا سوکھنا ٹھیک ہوجائے گا۔

امراضِ دِل وجگر: گڑ دل وجگر کے امراض کے لئے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ گڑ گلوکوز کے برابر فائدہ کرتا ہے جس میں گلوکوز جو کام کرتا ہے گڑ بھی وہی کام کرتا ہے لیکن چیت (مارچ) میں گڑ کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

پیٹ کے کیڑے: پرانے گڑ کے ساتھ پلاش کے بیج ملا کر پلانا پیٹ کے کیڑوں کے امراض میں فائدہ مند ہے۔

کیل مہاسے: گڑ کا استعمال خون کو صاف کرنے میں نافع ہے، خراب خون کی وجہ سے پیدا ہونے والے کیل مہاسے اس سے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

پستانوں میں دودھ کی کمی: دودھ پلانے والی عورتوں کو دودھ کے ساتھ زیرہ سفید کا سفوف و گڑ صبح وشام استعمال کرانا چاہئے۔ اس سے اُن کے پستانوں میں دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوگا۔

کھٹی ڈکاریں آنا: گڑ، سیندھا نمک، کالا نمک چاٹنے سے کھٹی ڈکاریں آنا بند ہوجاتی ہیں۔

یادداشت میں کمی: جن لوگوں کی یادداشت میں کمی آ گئی ہو، وہ گڑ کا حلوہ کھائیں۔ اس سے اُن کی یادداشت تیز ہوجائے گی۔

منہ سے بدبُو آنا: گڑ 2 گرام، دھنیا ایک گرام۔ روزانہ کھائیں، چند دن استعمال سے دانت مضبوط ہوجائیں گے اور منہ سے بدبو آنا بھی ختم ہوجائے گی۔

جسمانی کمزوری: سردی میں مکئی کی روٹی کے ساتھ گڑ کھانے سے جسمانی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

پریوار نیوجن: ایام آنے کے بعد روزانہ 25 گرام قندسیاہ (گڑ) گرم پانی سے 15 دن تک استعمال کریں۔

بواسیر: 20 گرام گڑ میں 5 گرام بیل گری کا سفوف استعمال کرنے سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

دردکان: گڑ اور گھی ملا کر کھانے سے دردکان میں آرام آجائے گا۔

گلا بیٹھنا: گڑ میں پکائے گئے چاول کھانے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہوجاتا ہے اور گلے کی آواز کھل جاتی ہے۔

داد: چقندر کے پتوں کا رس گڑ میں ملا کر مقام داد پر لگائیں، اس سے داد ٹھیک ہوجائے گا۔

سینے کی جلن: گڑ کا شربت بنا کر پینے سے سینے کی جلن دور ہوجاتی ہے۔

کمر درد: اجوائن کا سفوف 50 گرام، گڑ 50 گرام۔ دونوں کو ملا کر رکھ لیں۔ 5 گرام صبح اور 5 گرام شام استعمال کرائیں، اس سے کمر درد ٹھیک ہوجاتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابی: تلسی کا رس 10 گرام، سونٹھ 10 گرام، گڑ 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر ملا لیں اور اس کی نخود کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی صبح اور شام پانی سے دیں۔ ہاضمہ کی خرابی کے لئے بہت ہی مفید چیز ہے۔
اس کے علاوہ گڑ اور تل ملا کر گزک وغیرہ بھی تیار کی جاتی ہے اس کے کھانے سے زیادتی پیشاب کو فائدہ ہوتا ہے۔

گُڑ مار
(GYMNEMA SYLVESTRA)

مختلف نام: ہندی گڑمار۔ مرہٹی کاولی، کردوڑی۔ گجراتی مُگمار۔ بنگالی چھوٹی دودھی لتا، گُو مار اور لاطینی میں جم نا سلویسٹرا لس ایسی پیاس جیمینا ٹا (Ascipias Geminata) کہتے ہیں۔
اس کے پتے، جڑ اور بیج استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

شناخت: اس کی شاخیں ہوتی ہیں اور یہ پھیلنے والی بوٹی ہے۔ اس کی جڑ چھوٹی انگلی جتنی موٹی باہر سے ملائم سیدھی دھاریوں والی ہوتی ہے۔ ذائقہ میں قدرے نمکین یا تیز ہوتی ہے۔ پتے ایک سے تین انچ لمبے اور ½ سے 1½ انچ چوڑے نوکدار و چھوٹے ہوتے ہیں۔ یہ بوٹی مدھیہ پردیش کے جنگلی علاقوں اور اتری بھارت کی جھاڑیوں میں اور باغوں کی جھاڑیوں میں پائی جاتی ہے۔

خوراک: پتے (سفوف بنا کر) ایک سے دو گرام اور بیج (سفوف بنا کر) ایک سے دو گرام استعمال کئے جاتے ہیں۔

فوائد: دافع بلغم، جگر، دل کو حرکت دیتی ہے۔ پتھری اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔
ذیابیطس شکری کے لئے ازحد مفید ہے۔ اس سلسلہ میں اس کے پتوں کے ساتھ جامن کے پتے چھ چھ گرام لے کر جوشاندہ بنا کر چھان کر پلاتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دافع ذیابیطس: گڑمار کے پتے، جامن کی گٹھلی، سونٹھ ہر ایک پچاس پچاس گرام، سب کا باریک سفوف بنا کر گیکوار کے رس میں کھرل کر کے چار چار رتی کی گولیاں بنالیں۔ دو سے تین گولی دن میں دو سے تین بار پانی سے دیں۔

پیٹ کے کیڑے: گڑمار بوٹی کے پتے رس نکال کر ایک گرام استعمال کریں۔ آرام آجائے گا۔

دوائے ذیابیطس (از حکیم مفتی سلیم اللہ خاں): گڑمار بوٹی 20 گرام، سونٹھ، جامن کی گٹھلی (بیج) ہر ایک دس گرام۔ سفوف بنالیں۔ خوراک ایک ایک گرام صبح وشام ہمراہ دودھ گائے دیں۔

دوائے ذیابیطس: گڑمار بوٹی تین گرام، گلو دو گرام، سونٹھ چار رتی، سلاجیت شدھ دو رتی، کشتہ فولاد ایک رتی، مغز

خستہ جامن دو گرام۔ سب کو ملا کر سفوف بنائیں اور دو خوراکیں بنائیں۔ ایک خوراک ہمراہ دودھ بغیر میٹھا ملائے استعمال کریں۔ ذیابیطس کے لئے خاص چیز ہے۔

دیگر (از حکیم حاذق الملک عبدالمجید خاں دہلوی): مغز خستہ جامن دس گرام، افیون ایک گرام۔ ملا کر 32 گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ دودھ گائے دیں۔

حب ذیابیطس (از حکیم محمد احسن اللہ خاں بہادر): افیون ایک گرام، رُب قند جامن دو گرام، کشتہ زمرد خالص چار رتی، گڑمار بوٹی تین گرام، جاوتری ایک گرام، حبوب نخودی بنائیں۔ ایک گولی روزانہ ہمراہ دودھ گائے دیں۔ ذیابیطس کے لئے مفید ہے۔

سفوف ذیابیطس (از حکیم نابینا صاحب دہلوی): گڑمار بوٹی تین گرام، ست گلو ایک گرام، سونٹھ آدھا گرام، سلاجیت شدہ دو رتی، کشتہ فولاد، سرکہ جامن والا ایک رتی، سب کو ملا کر سفوف بنائیں۔

کل ادویات کی ایک خوراک بنا کر (جس میں چینی نہ ملائی گئی ہو) استعمال کریں، غذا میں چنے کے آٹے کی روٹی مع چھلکا دیں۔ مکھن بھی زیادہ استعمال کریں۔

•••••••••••••••••••

گُڑھل

مختلف نام: ہندی گڑھل، اوڈہل، اڑھول، جوا، جاسود، جھانسی۔ مرہٹی جاسوند۔ سنسکرت جپاشپت۔ گجراتی جاسو، جاسونس۔ بنگالی جوا پھلیر گاچھ۔ لاطینی میں ہبیسکس روزا (Hibescus Roza) اور انگریزی میں شو فلوور (Shoe Flower)، چائنیز روز (Chinese Rose) کہتے ہیں۔

اس کے پھول، پتے، کلی (پھول کی کلی)، جڑ، چھال اور بیج کام میں آتے ہیں۔

وجہ تسمیہ: ماہرین ادویہ و محققین نے کافی استعمال و تجربہ کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اس کے پھولوں کے متواتر باقاعدہ استعمال سے انسان کا وحشی پن، حیوانگی، خفگی، غصہ دور ہو کر دل و دماغ میں یکسوئی، چین و تسکین حاصل ہوتی ہے اور نیکی کی طاقت بڑھتی ہے۔ خدا کی عبادت میں دھیان لگتا ہے۔ من کی چنچلتا دور ہوتی ہے۔ اس لئے گیانی، تپسوی، مہاتماؤں نے کھوج (ریسرچ) کے بعد اسی نمایاں خاصیت سے اس کا نام جپاشپت رکھا۔ اسی جپا لفظ کا تلفظ بگڑ کر جوا ہو گیا اور گڑہل اڈہل اس کو اس لئے پکارا جاتا ہے کہ یہ دونوں نام متواتر لگاتار زور زور سے بولنے سننے جیسے دل میں ملبور، کھلبلی یا ہلچل پیدا ہوتی ہے۔ انگریزی نام (Shoe Flower) کی وجہ تسمیہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ انسان کے دل و دماغ کا توازن بگڑ کر اس قدر تیزی تندی پیدا ہو جائے کہ جوتا مارنے چلانے تک نوبت آ جائے تو اس تیزی کو یہ حد اعتدال پر لاتا ہے۔ بعینہٖ دیگر زبانوں

میں اس کے مختلف ناموں کے یہی معنی ہیں۔ جو لوگ شور و شر، گولوں، بموں کے دھماکوں کی آواز کے خوف اور ڈر سے گھبراہٹ محسوس کریں، کمزور دل، ہسٹیریا، دھڑکن یا غشی کے مریض ہوں۔ ان کے لئے یہ خصوصی طور پر مفید ہے، اس کے باقاعدہ متواتر استعمال سے خونخوار، وحشی، تندخو جانوروں کی طرح سخت چیرنے پھاڑنے والا مزاج بھی بدل جاتا ہے اور اس میں محبت دانس کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بہرحال اس کا نام بجا ہے۔

شناخت: یہ ایک قد آدم یا اس سے کچھ زیادہ اونچا درخت ہے۔ اس کی اونچائی اور دائرہ کا پھیلاؤ عموماً انار کے درخت کے برابر ہوتا ہے اور اس کی ٹہنیاں بھی اتنی ہی موٹی، لمبی، لچک دار اور بڑے ڈنٹھل کے آر پار جھکی ہوتی ہیں۔ اس کے پتے شہتوت کے پتوں کی طرح آری دار اور بیرونی کٹواں میں ملتے جلتے ہیں۔ مگر شہتوت کے پتے درمیان سے کافی لمبے چوڑے کٹواں لئے ہوتے ہیں اور اس کے پتے ایسے نہیں ہوتے۔ یہ لمبائی، چوڑائی اور شکل و شباہت میں موتیا کے پتوں سے کافی شباہت رکھتے ہیں۔ سوائے اس کے کہ موتیا کے پتے کٹواں یا آری دار بالکل نہیں ہوتے اور اس کے پتے کٹواں کنگرے دار ہوتے ہیں۔ اس کے پتے درمیان سے گدے موٹائی لئے اور نرم ہوتے ہیں۔ ذائقہ میں میٹھے، پھیکے اور لعاب دار چکنے ہوتے ہیں۔ اس کی ٹہنیاں سفید رنگ کی ہوتی ہیں جن پر چھوٹے چھوٹے کھردرے ابھار ہوتے ہیں۔

اس کے پھول رنگت میں سرخ اور عموماً رات کو مرجھا کر بند ہو جاتے ہیں۔ پھولوں کی شکل بالکل چھتری جیسی ہوتی ہے۔ اکہری یا دوہری پنکھڑی والے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ جن کی چھتری میں تاروں کی طرح پانچ پانچ پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ جس ٹہنی پر پھول لگا ہوتا ہے اس کے ابتدائی سرے پر پھول کے اوپر ایک کنگریدار خوبصورت خول یعنی ٹوپی ہوتی ہے۔ ایسے ہی جیسے چھتری کی کمانیاں جہاں ملتی ہیں۔ ایک ٹوپی لگی ہوتی ہے۔ درمیان کی ڈنڈی بھی چھتری کی ڈنڈی کی طرح لمبی اور باہر نکلی ہوتی ہے جس پر زرد زرد باریک زیرہ لگا ہوتا ہے۔ پھول کا رس نکالنے پر وہ لعاب دار سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ بالکل چھتری کی طرح بند ہوتا اور کھلتا ہے۔ تازہ پھول نہایت سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ مگر مرجھانے اور سوکھنے پر کچھ سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔ اس کے اندر فولاد کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔ جو صرف ماہر کیمسٹ کیمیاوی تجربہ کرنے پر ہی بتلا سکتے ہیں۔

خوبصورتی کے خیال سے بھی باغیچوں میں انہیں لگایا جاتا ہے کیونکہ یہ صبح و شام اور رات کو ٹہنیوں پر جھونکے کھاتے ہوئے نہایت دلکش معلوم ہوتے ہیں۔ یہ باقاعدہ پانی ملنے پر تقریباً سارا سال ہی پھول دیتا رہتا ہے اور اکثر پھولوں سے سدا بہار رہتا ہے۔ مگر موسم گرما کے لئے ایک بے نظیر تحفہ ہے۔ اس کی جڑ سرخ رنگ کی ہوتی ہے۔ صوبہ جموں، پنجاب، دہلی بلکہ ہندوستان کے باقی حصوں میں بھی یہ عام باغوں میں ملتا ہے۔ بعض لوگوں نے دوسرے رنگوں کے پھولوں کا بھی ذکر کیا ہے مگر ہمارے علاقہ میں ادھر کبھی دیکھنے میں نہیں آئے، یہ صوبہ ہریانہ میں بھی بکثرت ملتا ہے۔

فوائد: یہ مفرح، مقوی دل و دماغ، مسہی اور ملیّن ہے۔ اس کا مزاج معتدل ہے۔ اطباء اسے مفرد یا مرکب صورت میں اپنے اپنے تجربہ کے مطابق خفقان، چڑچڑے پن، فاسد خیالات، دماغی بخارات، دل و جگر کی گرمی، بے خوابی، نسیان، ہسٹیریا، غشی، نزلہ حار، جریان، پیشاب کی جلن وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔

مزاج: معتدل۔

Contents

مقدار خوراک: 5 گرام سے 10 گرام تک۔

اگر تازہ پتوں یا پھولوں کا رس نکال کر زیتون کے تیل میں اونٹا دیں۔ جب رس جل جائے تو تیل کو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیں تو اس کے لگانے سے بال گھنے پیدا ہو کر اچھے بڑھتے ہیں۔
اس کے پھولوں کو پیس کر ناف اور اس کے اردگرد لیپ کرنے سے بچہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے۔

گڑھل کے آسان و آزمودہ مجربات

شربت گڑھل: صبح صاف کئے ہوئے ساٹھ عدد تازہ پھول گڑھل لے کر اس میں پندرہ کاغذی لیموں کا رس ڈال کر خوب ملیدہ کریں اور کسی چینی یا شیشہ کے برتن میں ڈال کر ململ کا کپڑا اوپر باندھ دیں۔ دن کو باہر دھوپ میں اور رات کو آسمان کے نیچے کھلی جگہ رکھیں۔ دوسرے دن صبح ایک کلو کھانڈ اور دو کلو پانی میں یہ ملیدہ ڈال کر شربت بنائیں۔ جب پک کر قوام گاڑھا سرخ رنگ کا ہو جائے تو نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔ 30 گرام سے 60 گرام تک روزانہ دن میں حسب ضرورت دو تین بار عرق گاؤزبان اور گلاب یا عرق کیوڑہ میں ڈال کر پلائیں، مندرجہ بالا تمام بیماریوں میں اپنا اثر ظاہر کرے گا۔

بیماریاں و مرکبات: خفقان کے لئے گڑھل کا شربت، عرق گاؤزبان یا عرق گلاب میں ڈال کر پینا فائدہ مند ہے اور اس کے ساتھ کشتہ سنگ یشب، زہر مہرہ خطائی، عقیق اور صدف مروارید کی استعمال کرائیں۔

جنون، مالیخولیا: گڑھل، کاسنی، گلاب، چار مغز، کاہو، الائچی خورد، خرفہ، آملہ، رات کو پانی میں بھگو کر صبح اس پانی میں شیرہ نکال لیں اور مصری کوزہ ملا کر مندرجہ بالا کشتہ جات کے ہمراہ استعمال کریں۔ ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ میں مرض میں نمایاں کمی ظاہر ہو جائے گی۔ موسم گرما میں جن لوگوں کو ایسی بیماری کا زور ہو۔ انہیں برابر استعمال جاری رکھنا چاہئے۔ کبھی کبھی قبض ہونے پر شربت املی، آلو بخارا یا اس کا خیساندہ دینا ضروری ہے۔

نسیان و بے خوابی: گڑھل، منڈی، مغز بادام، ناگر موتھا، سونف، الائچی سبز، طباشیر، زرشک، مصری کوزہ کا سفوف سب برابر۔ تین گرام سے چھ گرام تک دن میں دو بار 250 گرام گائے کے گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ دو ہفتہ متواتر استعمال کے بعد نتیجہ ملاحظہ فرمائیں۔

نزلہ حار: اس میں گرم ریشہ حجرہ، نرخرہ یا مری کے راستہ پھیپھڑوں یا معدہ پر گرتا ہے۔ جس جس راستہ سے گزرتا ہے جلن اور سوزش ہوتی جاتی ہے۔ دن بدن سانس کی تنگی، بھوک کی کمی اور دوسری بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اس لئے مندرجہ ذیل جوشاندہ دن میں دو تین بار مصری ڈال کر پینا بہت فائدہ مند ہے۔
گڑھل، بنفشہ، گاؤزبان، نیلوفر، عناب، لسوڑیاں، بہی دانہ، پرسیاؤشاں، سونف ہر ایک 5-5 گرام لیں۔ ان کو جوکوب کر کے دن بھر پانی میں بھگو رکھیں۔ رات کو خوب ابال کر رکھ لیں۔ صبح مل چھان کر بوتلوں میں بند کر دیں۔ آدھی پیالی سے ایک پیالی تک مصری باریک پیس کر ڈال کر نہار منہ یا کھانا کھانے کے تین گھنٹہ بعد پئیں، دو ہفتہ متواتر استعمال کرنے

سے اس کی پرانی شکایت بھی مستقل رفع ہو جاتی ہے۔

ترشی معدہ: جن اشخاص کو یہ بیماری ہوتی ہے وہ ہمیشہ درد معدہ اور بے چینی سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ بوقت درد سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اس بیماری سے معدہ کا زخم یا گیسٹرک السر (Gastric Ulcer) کچھ وقت کے بعد بن جاتا ہے، قے میں ہمیشہ کھٹا پانی خارج ہوتا ہے اور سر میں چکر بھی آتے ہیں۔ دیسی علاج ہمیشہ کارگر ہوا کرتا ہے اور خاطر خواہ فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کے لئے گڑھل، کنگھی پٹارنی، پوست انار اور رتن جوت۔ شیرہ نکال کر صبح خالی پیٹ استعمال کرائیں یا چنے کے برابر گولیاں تیار کر لیں۔ گڑھل کے تازہ پتوں کو پیس کر پی لینا بھی مفید ہے۔ مندرجہ بالا ادویہ میں ہر دوا کی مقدار پانچ پانچ گرام لی جائے۔

پیشاب کی جلن: جو اشخاص پیشاب کی نالی کے زخم کی بیماری میں مبتلا ہوں یا پیشاب کرتے وقت تیز جلن محسوس ہو، اندر زخم ہوں اور درد کے ساتھ پیشاب خارج ہو۔ وہ گڑھل، جل نیم، برہم ڈنڈی، بھنگرہ، مہندی کے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ایک ہفتہ میں آرام آ جائے گا۔ (ہر ایک دوا 5-5 گرام لیں)

جریان: جن اشخاص میں منی کی کمی ہو اور وہ پتلی ہو۔ جریان یعنی پیشاب کے راستے منی خارج ہو یا رات کو احتلام زیادہ ہو جاتا ہو۔ گڑھل، بہوپھلی برابر وزن ہمراہ دودھ گائے دو تین ہفتہ استعمال کریں۔ سب تکلیف رفع ہو گی۔ خوراک 6 گرام لیں۔

زیادتی ایام: جن عورتوں کو ایام ضرورت سے زیادہ بار بار آتے ہوں ان کی صحت بہت جلد گر جاتی ہے اور وہ اٹھنے بیٹھنے یا کسی کام کرنے سے بالکل لاچار ہو جاتی ہیں۔ گڑھل، گلنار ہر ایک 5-5 گرام ہمراہ شربت انجبار استعمال کریں، حالت جلد اعتدال پر آ جائے گی۔

شربت گڑھل: موسم گرما کا بہترین مشروب ہے۔ اندرونی گھبراہٹ اور حرارت کو تسکین دیتا ہے۔
پھول گڑھل 100 عدد لے کر سبز پتیوں کو دور کر کے چینی کے برتن میں رکھیں اور اس میں ٹارٹرک ایسڈ ایک گرام ڈال کر ایک روز رکھ دیں۔ جب رنگ کٹ جائے تو مل چھان کر اس میں چینی سفید ڈیڑھ کلو کو پانی دو کلو میں حل کر کے ملائیں۔ چار پانچ روز کے بعد جب جوش آ جائے تو چھان کر بوتلوں میں رکھ لیں۔ بوتلوں کو کچھ خالی رکھیں، یعنی بوتل پوری بھری ہوئی نہ ہو۔

25 سے 50 گرام عرق بید مشک میں ملا کر پلائیں۔

نوٹ: ہر بوتل شربت بھرنے کے لئے بالکل صاف ہونی چاہئے۔ بوتلوں کو دھو کر کارک سمیت کسی بڑے دیگچے میں ڈال کر پانی بھر دیں اور نیچے آگ جلائیں۔ آدھے گھنٹے بعد دیگچہ اتار لیں اور بوتلوں کو نکال کر اس میں شربت بھریں۔ شربت بھرنے کے بعد دوبارہ یہی عمل کریں، یعنی ابلتے پانی میں بوتل کو آدھا گھنٹہ گزار رہنے دیں۔ اس عمل سے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں اور شربت زیادہ عرصہ تک رکھا جا سکتا ہے۔ بوتلوں کو دیگچے میں ڈالنے سے پہلے کوئی بڑی طشتری اس میں رکھ لیں۔ تاکہ دیگچے کے پیندے سے براہ راست حرارت پہنچ کر بوتلیں ٹوٹنے نہ پائیں۔

Contents

دِل کی دھڑکن: گڑھل کے پھول 10 گرام سے 25 گرام لے کر 75 گرام پانی میں ایک گھنٹہ بھگو کر
چھان لیں اور دن میں دو بار پلائیں۔

اسہال: تازے پھول یا کلیاں ایک سے تین عدد روزانہ صبح وشام چینی کے ساتھ دیں۔خونی دستوں کے لئے
مفید ہے۔

بالوں کا گرنا: تازے پھولوں کی پنکھڑیوں کے رس 50 گرام میں 250 گرام خالص روغن زیتون ملا کر
دھیمی آگ پر پکائیں، جب پانی جل جائے تو چھان کر شیشی میں رکھیں۔اسے بالوں پر لگاتے رہنے سے بال اچھے لمبے
جاتے ہیں اور گرتے بال رُک جاتے ہیں۔

کمزوری: خشک پتوں کا سفوف 100 گرام برابر چینی ملا کر 10 گرام کی مقدار میں روزانہ 40 دن تک ہمراہ دودھ
نیم گرم استعمال کرائیں۔شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

گڑھل آسو: گڑھل کے پھول 100 عدد، لیموں کا رس آدھا کلو، صاف چکنے مٹی کے برتن میں 24 گھنٹے رکھ
کے بعد مل کر چھان لیں اور چکنی مٹی کے برتن میں ہی بھر کر اُس میں عرق گلاب، عرق کیوڑہ، عرق بید مشک آدھا آدھا کلو
چینی ایک کلو ملا کر برتن کا منہ اچھی طرح بند کر کے 15-20 دن کے بعد چھان کر بوتل میں بھر کر کارک لگا کر سات دن رکھ
دیں۔پھر اوپر کا آسو نتھار کر دوسری شیشیوں میں بھر کر کام میں لائیں۔
خوراک تین گرام سے پچیس گرام برابر پانی ملا کر دیں۔
فسادِ خون کے لئے مفید ہے اور ہاضم ومقوی ہے۔دل کے مریضوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔خونی بواسیر، خونی
اسہال میں استعمال کرنے سے تین چار خوراک سے ہی خون بند ہو جاتا ہے۔بچوں کو بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔

گُلاب (گُلِ سُرخ)

مختلف نام: اردو گلاب- فارسی گل سرخ- ہندی گلاب، گلاب کا پھول- مرہٹی اور گجراتی- سنسکرت ترنی، شت
پتری، کرن کا، چارو کشیرا، مہا کماری اور گندھاڑیا- بنگالی گولاپ- لاطینی روز، سینی، پھولیریا، روز اڈیمی سین (R.
Dame Scene) روز گیلک (Rose Gallic) اور انگریزی میں کابیج روز (Cabbage Rose) کہتے ہیں۔

نوٹ: لتا گلاب (راج گلاب) جسے سنسکرت میں کبجک، بھدرترنی وغیرہ۔ہندی میں کوجوئی- بنگلہ میں کبما- گجراتی
میں کستوری گلاب- لاطینی میں روز ماشچاٹا (R. Maschata) اور انگریزی میں مسک روز (Musk Rose)۔اس کا
کانٹے دار پودا ہوتا ہے، اس کا روح بنایا جاتا ہے۔اسے روح گلاب، عطر کو عطر گلاب اور عرق کو عرق گلاب، روز واٹر یا ایکوا

روزا کہتے ہیں۔زیرہ گلاب کو زیرہ، زرور دیا گلاب کے دانے کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور درخت کا پھول ہے جس کی رنگت لال اور خوشبو عام پسند ہے۔مزہ قدرے تلخ، کسیلا اور ترش،
رنگ میں زرد، صندلی اور سفید لیکن زیادہ خوشبودار وقوی تاثیر، سرخ رنگ کی ہوتی ہے۔اس کے پیڑ کو پھول آنے سے پہلے
تراش دیتے ہیں۔اس کا پودا دو گز اونچا ہوتا ہے۔بعض اس سے بھی بڑے دیکھے گئے ہیں۔پتے کنارے دار، شاخوں پر ننھے
ننھے کانٹے۔تازہ پھول آرائش کاموں وعطر سازی میں استعمال کئے جاتے ہیں۔پھول کے اندر زیرہ کی طرح باریک
ریشہ ہوتا ہے، جس کو زیرہ گلاب کہتے ہیں، یہ بھی بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج: درجہ اوّل میں سرد اور درجہ دوم میں خشک ہے۔زیرہ گلاب اپنی طبیعت کے لحاظ سے گرم وخشک ہے۔مردانہ
طاقت کے لئے نقصان دہ اور نزلہ پیدا کرتا ہے۔

مقدار خوراک: تازہ گلاب دو گرام سے چھ گرام، خشک پھول چار سے دس گرام تک اور تازہ گلاب کا رس دس
سے پندرہ گرام تک استعمال میں لا سکتے ہیں۔

فوائد: معدہ وجگر کے سدّوں کو مفید ہے، قبض کھولتا ہے، مقوی بصر اور دست آور ہے۔سرد وقابض ہونے کے
باوجود معدے کے لئے ہلکا مقوی ہضم ہے۔

گلاب کے مرکبات درج ذیل ہیں:

عرق گلاب: پھول گلاب ڈیڑھ کلو، پانی حسب ضرورت۔بطریق معروف عرق کشید کریں۔یہ عرق 50 گرام
کی شربت صندل دس گرام کے ساتھ استعمال کریں۔بے ہوشی، بدہضمی، معدہ اور دل کی کمزوری میں مفید ہے۔

گلقند مہتابی: پھول گلاب کی پنکھڑی جن سے زیرہ علیحدہ کر دیا گیا ہو۔کسی کانچ کے برتن میں ایک کلو پنکھڑیوں
میں ایک سے دو کلو چینی ملا لیں اور خوب زوردار ہاتھوں سے مل کر مہتاب (چاندنی) میں دو ہفتہ تک رکھیں۔گل قند مہتابی تیار
ہے۔

اسی ترکیب سے گل قند آفتابی (سورج کی گرمی میں رکھنے سے) تیار کی جاتی ہے۔گل قند مہتابی کا مزاج سردی کی
طرف اور گل قند آفتابی کا مزاج گرمی کی طرف مائل ہے۔
دس گرام سے سو گرام کھائیں۔کمزوریٔ دل، خفقان کے لئے مفید ہے۔قبض کشا ہے۔

آشوب چشم: عرق گلاب 25 گرام، سلور نائیٹریٹ ایک رتی (دو گرین) دونوں کو حل کر کے نیلی شیشی میں
رکھیں۔ایک دو قطرے آنکھ میں ڈالیں۔تازہ بنائیں۔زیادہ دیر تک پڑا رہنے سے خراب ہو جاتا ہے۔
آشوب چشم اور ککروں کے لئے مفید ہے۔

Contents

عرق گلاب سے تیار ہونے والے امراضِ چشم کے ماڈرن نسخے

امرت لوشن: ایکری فلاوین ایک گرین، زنک سلفاس دو گرین، بورک ایسڈ 4 گرین۔ عرق گلاب ½ اونس۔ تینوں کو ملا کر گھول تیار کریں۔ آنکھ دھو کر ڈراپر سے ڈالیں۔ آشوب چشم کے لئے مفید ہے۔ دکھتی آنکھیں فوراً ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

بورک لوشن: ایسڈ بورک دس گرین، عرق گلاب ایک اونس، ملا کر لوشن بنا لیں۔ بذریعہ ڈراپر آنکھ میں ڈالیں۔ آنکھ میں بالکل نہیں لگتا۔

زنک بورک آئی ڈراپ: زنک سلفاس ایک گرین، بورک ایسڈ چار گرین، عرق گلاب ایک اونس۔ تینوں کو ملا کر بذریعہ ڈراپر آنکھ میں ڈالیں۔

گرین لوشن: سلور نائیٹریٹ $4\frac{1}{2}$ گرین، ایکری فلاوین $4\frac{1}{2}$ گرین، میتھیلین بلیو 3 گرین، عرق گلاب 3 اونس، ان تینوں ادویہ کو عرق گلاب میں ملا کر نیلی شیشی میں ڈالیں اور ڈراپر سے استعمال کریں۔ سرخی چشم اور ککروں کے لئے مفید ہے۔

ایلم لوشن: پھٹکری (ایلم) دو رتی، عرق گلاب ایک اونس۔ دونوں کو ملا کر لوشن بنا لیں اور آنکھ میں دو تین بار ڈالیں۔ دکھتی آنکھوں کے لئے مفید ہے۔

ایکری فلاوین لوشن: ایکری فلاوین ایک گرین۔ عرق گلاب ایک اونس، ہر دو ادویہ کو ملا کر ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالیں۔ دکھتی آنکھوں کے لئے بہت مفید ہے۔

گلاب کے آسان مجربات

1- گلاب کے تازہ پھولوں کی پنکھڑیاں 10 گرام کو 100 گرام پانی میں رگڑ کر چھان لیں اور مصری ملا کر صبح و شام پلائیں۔ ضعف جگر اور ضعف دل کو مفید ہے۔

2- گرمی کے سر درد میں گلاب کے پھولوں کو پانی میں گھس کر ماتھے پر لیپ کرنا مفید ہوتا ہے۔

3- گلاب کا تازہ رس نیم گرم کر کے کانوں میں ڈالنا درد کان کو نافع ہے۔

4- گلاب (گل سرخ) کے پھولوں کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا لیں اور بقدر 6 گرام صبح و شام تازہ پانی سے کھلائیں۔ جریان اور امراض منی کو دور کرتا ہے۔

5- بہرہ پن کے لئے سایہ میں خشک شدہ گلاب کا سفوف 6 گرام صبح و شام گائے کے نیم گرم دودھ کے ساتھ کھلائیں۔

6- نکسیر کے لئے تازہ گلاب کا رس یا گلاب کے پھولوں کو پانی میں پیس کر دن میں چار بار ماتھے پر لیپ کریں۔

7- نکسیر کے لئے گلاب کو پانی میں رگڑ چھان کر پلانا بھی نکسیر کے لئے خاطر خواہ فائدہ مند ہے۔

8- چہرے کے سیاہ داغوں کے لئے گلاب کا رس ملنا چاہئے۔

9- بغل گند کے لئے گلاب کے پھولوں کو پانی میں پیس کر دن میں 3 بار لیپ کریں۔

10- کف اور پت کی کھانسی میں گلاب کے پھولوں کا جوشاندہ مصری ملا کر پلانا مفید ہے۔

11- گلاب کے تازہ پھولوں سے گل بنایا جاتا ہے۔ گل قند مفرح ہوتا ہے۔ 6 گرام گل قند میں ½ رتی کافور ملا کر کھانا دل کی گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔

12- گل قند بے ضرر مسہل ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے، پاخانہ آسانی سے لاتا ہے۔ بچوں، حاملہ عورتوں، کمزور مریضوں اور ہر طرح کے مریضوں کو دیا جا سکتا ہے۔

13- گلاب کے پھولوں کا رس 50 گرام، کشتہ خبث الحدید (منڈور) ایک رتی دونوں کو باہم ملا کر صبح و شام پلانے سے یرقان (پانڈو) کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

14- چھپاکی میں دس گرام گلاب اور دو گرام مرچ سیاہ 100 گرام پانی میں رگڑ کر چھان کر پلائیں۔ چھپاکی کے علاوہ رکت پت کو بھی درست کرتا ہے۔

15- گھرو میں گلاب کے تازہ پھولوں کو سایہ میں خشک کر کے باریک چھان لیں اور دس دس گرام صبح و شام تازہ پانی سے دیں۔

16- پیشاب کی نالی کے زخم کے لئے گلاب کے تازہ پھول 50 گرام کو ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ 250 گرام پانی رہنے پر ٹھنڈا کر کے چھان لیں اور دس گرام قلمی شورہ اس میں حل کر کے صبح و شام بذریعہ پچکاری پیشاب کی نالی کے سوراخ (احلیل) میں کریں۔

17- دکھتی آنکھوں کے لئے گلاب کے خشک پھولوں کی پنکھڑیوں کو پوٹلی میں باندھ کر عرق گلاب میں تر کر کے آنکھوں پر پھیریں۔

18- عمدہ عرق گلاب آنکھوں کی سوجن کو درست کرتا ہے۔ آنکھوں کی جملہ بیماریوں کے لئے 50 گرام عمدہ گلاب کے عرق میں خالص شدہ رسونت تین گرام حل کریں اور چھان کر بذریعہ ڈراپر آنکھوں میں ٹپکائیں۔

(ویدرام سروپ کوشک زیرہ)

گلاب سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ ہڑتال گئو دنتی: گلاب کے 50 گرام پھولوں کو آدھا کلو پانی میں بھگو دیں اور اس پانی میں گئو دنتی ہڑتال دس گرام ڈال دیں۔ دو دن بعد ہڑتال کی ڈلی رس میں سے نکال کر خشک کر کے کوئلوں کی آگ پر کشتہ کر لیں۔ دو رتی کی مقدار میں دودھ گائے کے ساتھ دیں۔ موسمی بخاروں اور دِق کے لئے مفید ہے۔

کشتہ سونا: عرق گلاب دو آتشہ 100 گرام سے 5 گرام برادہ طلاء کو اس قدر کھرل کریں کہ ٹکیہ بن جائے۔ پھر

Contents

خشک کریں اور سات کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ اس طرح 15 بار تحق کر کے آگ دیں۔ بارتی سے رتی مکھن میں دیں۔ مردانہ کمزوری میں مفید ہے اور دق میں بھی تیر بہدف ہے۔

کشتہ موتی: مروارید ناسفتہ (بچے موتی) دس گرام کھرل میں ڈال کر عرق گلاب تین آتشہ سے کھرل کریں کہ بالکل باریک میدہ کی طرح بن جائے۔ ان کی ٹکیہ بنا کر بوتہ میں بند کر کے پانچ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ملے گا۔ اس کشتہ کو تین دن متواتر عرق گلاب تین آتشہ سے کھرل کریں۔ خشک ہونے پر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ خوراک گرین (آدھی رتی) مربہ سیب (پانی سے دھو کر) سے استعمال کریں۔ مقوی اعضائے رئیسہ اور مفرح ہے۔ دل کو ضعف سے بچاتا ہے۔

جوہر سنکھیا: لال گلاب کے پتے، بھنگ کے پتے ہر ایک 30 گرام باریک پیس کر پیالہ میں بچھائیں۔ اوپر سنکھیا مصفیٰ (شدھ) باریک پیس کر بکھیر دیں۔ اس کے منہ پر دوسرا پیالہ رکھ کر گل حکمت کریں اور بدستور جوہر اڑائیں۔ خوراک آدھا چاول، مکھن یا کیپسول میں ڈال کر دیں۔ مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

گلِ داؤدی

مختلف نام: ہندی گل داؤدی - اردو گل داؤدی - فارسی گل داؤدی - مراٹھی دوں شیوتی، شیوتی - بنگالی گل داؤدی، چندر ملیکا - سنسکرت شت پتریکا، سیوتی - لاطینی کرسے نتھم کورونیریم (Chrysanthemum Coronarium) اور انگریزی میں کرسے نتھمم (Chrysathemum) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس میں نہایت خوشبودار پھول لگتے ہیں۔ پتے سیوتی گلاب (گل سیوتی) یا کپاس کے پتوں جیسے کترن دار ہوتے ہیں۔ پھول گیندا یا گل سیوتی کے پھولوں جیسے مگر کچھ سفید کسی میں پیلے یا کسی میں نارنگی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ پھول ٹھنڈے موسم میں آتے ہیں۔ جڑ عقرقرحا کی جڑ جیسی اور فوائد میں بھی عقرقرحا کے برابر ہے۔

مقام پیدائش: یہ ہندوستان و پڑوسی ممالک کے جنگلوں میں خودرَو پودا ہوتا ہے اور پھولوں کی کیاریوں میں اور گھروں میں گملوں میں لگایا جاتا ہے۔ اسے کئی جگہ گل سیوتی بھی کہتے ہیں کیونکہ گل سیوتی (سفید گلاب) اور اس میں کوئی فرق نہیں ہے۔ یہ گل داؤدی اپنے فارسی نام سے ہی ہندی، گجراتی اور بنگالی زبانوں میں مشہور ہے۔

مزاج: گرم دوسرے درجہ میں خشک۔

مقدار خوراک: 5 سے 7 گرام۔ جوشاندہ 20 گرام سے 50 گرام تک۔

فوائد: مفرح اور مقوی قلب، کاسر ریاح، محلل اورام، پتھری گردہ و مثانہ نکالنے کے علاوہ پیشاب اور ایام لانے کے لئے بھی مفید ہے۔ امراض جگر میں اس کے پتوں یا پھولوں کا جوشاندہ چھان کر دیتے ہیں۔ خون کی خرابی میں مفید ہے۔ ورم پر اس کے پتوں کی پلٹس باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

پتھری مثانہ و گردہ: خشک پھولوں کا سفوف ایک گرام سے چھ گرام تک برابر چینی ملا کر پانی سے استعمال کرائیں۔

دیگر: 25 گرام پھولوں کو 50 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر چھان کر پلانے سے پتھری گردہ و مثانہ ٹکڑے ٹکڑے ہو کر نکل جاتی ہے۔

سوجن: گل داؤدی کے پھول دس گرام، سونٹھ تین گرام، زیرہ سفید 1½ گرام۔ ایک ساتھ پانی کے ساتھ پیس کر سوجن کے مقام پر لیپ کرنے سے ہر قسم کی سوجن کے علاوہ آگ سے جلے ہوئے مقام کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

امراضِ دل: پھولوں کا عرق یا گل قند کا استعمال 5 سے 10 گرام روزانہ استعمال کرائیں۔ اس سے دل کی کمزوری اور دل کی دھڑکن وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ نہایت مفید ہے۔

گلِ عباسی

مختلف نام: مشہور نام گل عباسی - ہندی گل عباس - سنسکرت کرشنا کلی، ولبھا جسنی - مدراسی پتر آشو - پنجابی گلاں باس - فارسی گل عباس، گل عباسی - لاطینی میں مرابلس جالپا (Mirabilis Jalappa) اور انگریزی میں فورو کلاک فلاور (Fouro Clock Flower) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ایک سدا بہار پودا ہے اور لگ بھگ ہر جگہ لگایا جاتا ہے۔ موسم سرما میں پھول کم دیتا ہے۔

شناخت: دو یا اڑھائی فٹ اونچا جھاڑ دار پودا ہے۔ پتے شیشم یا پان کے پتوں سے ملتے جلتے نوک دار، مگر پان سے چھوٹے اور شیشم کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ پھول نہایت خوبصورت اور چار قسم کے گلابی، پیلے، پھول انار کی طرح لال اور سفید ہوتے ہیں۔ ذائقہ تیز و تند ہوتا ہے۔ ڈاکٹر آر۔ این چوپڑہ نے اپنی انگریزی کتاب ''ہندوستانی نباتی ادویہ'' میں اسے دست لانے والا پودا لکھا ہے۔

مزاج: گرم خشک تیسرے درجہ میں، پھول معتدل، جڑ گرم تر اور بیج سرد خشک۔

مقدار خوراک: جڑ 5 گرام سے 10 گرام۔ بیج اور پھول 5 گرام سے 7 گرام تک، پتے ایک سے پانچ گرام

Contents

تک۔

فوائد: بیرونی استعمال کرنے سے اورام اور داد کے لئے مفید ہے، مصفّیٔ خون ہے۔ جڑ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے اور مغلظ منی ہے۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر ورم پا باندھنا ورم کو تحلیل کرتا ہے اور مواد زیادہ ہو تو اسے پکا کر پھوڑ دیتا ہے۔ اس کے پھولوں کا سفوف کثرت ایام، خونی بواسیر و سیلان کے لئے بھی مفید ہے۔

سوجن: گل عباسی کے پتے، بانسہ کے پتے ہر ایک 50 گرام، ارنڈ کے پتے 25 گرام۔ پانی میں جوش دے کر سوجن کے مقام پر باندھیں یا بھپارہ دیں۔ بہت ہی مفید ہے۔

کمزوریٔ معدہ: گل عباسی کی بھجیا 10 گرام پکا کر کھانا کمزوری معدہ کے لئے مفید ہے۔

گلِ عباسی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ ہڑتال: ہڑتال دس گرام کی ایک ڈلی نغدہ گل عباسی سفید کے درمیان میں رکھ کر دو اپلوں میں جن کا وزن 250-250 گرام سے زیادہ نہ ہو، گڑھا کھود کر رکھیں اور گل حکمت کر کے پانچ چھ کلو دہکتے ہوئے کوئلوں پر رکھیں۔ آگ سرد ہونے پر بارہ گھنٹے کے بعد نکالیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔ آدھی سے ایک رتی بالائی میں دیں۔ کوڑھ، زہریلے امراض، بلغمی بخاروں، جلدی امراض اور فسادِ خون میں بہت مفید ہے۔

کشتہ سیسہ: سیسہ کو باریک سوہان کر کے گل عباسی کے رس میں خوب کھرل کریں۔ جب خشک ہو جائے تو پوست کے پانی میں دو پہر تک کھرل کریں۔ پھر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے چھ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس کے بعد 50 گرام دودھ آک میں کھرل کر کے بدستور تین کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پھر اسی طرح لعاب گھیکوار میں کھرل کر کے آگ دیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ ایک سے دو چاول بالائی دس گرام کے ساتھ استعمال کریں۔ جریان کے لئے مفید ہے۔

کمر درد کا علاج گلِ عباسی

کمر کا درد ایک ہٹیلی بیماری ہے۔ یہ انسان کو کاروبار کرنے اور چلنے پھرنے سے روک دیتی ہے۔ ایک خوبصورت اور اچھی شکل وصورت کا آدمی عوام کی نظروں میں نشانہ بن کر رہ جاتا ہے۔ موجودہ سائنس کے دور میں اس مرض کا تسلی بخش علاج سامنے نہیں آیا۔ مریض کو آرام کا مشورہ دے دینا ہی علاج نہیں کہا جا سکتا۔ مریض تو خود ہی چلنے پھرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ موجودہ وقت کے ترقی یافتہ معالجوں کا ایسے مریضوں کو حرکت کرنے سے منع کر دینا کوئی علاج نہیں ہے۔ عام زبان میں اسے کمر کا درد، حکیم اسے وجع القطن اور ڈاکٹر لمبے گو اور سپ ڈسک کہتے ہیں۔ کمر کے اس مرض میں گرفتار ہونے سے اردگرد کے عضلات (مسلز) جھلی دار بند (لگمنٹس) اور چپٹے گول قرص ڈسکس پورے طور پر پھیلنے اور سکڑنے سے عاجز ہو جاتے ہیں۔ اس خرابی کی وجہ سے مریض کو سیدھا کھڑا ہونا اور دائیں بائیں حرکت مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض مریض تو کبڑے ہو کر چلنے پھرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ ریڑھ کے مہرے جب عضلات اور نازک بندوں کے سخت ہو جانے سے

...ول کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں۔ تو چاروناچار مریض کمر کو جھکا کر چلنے لگتا ہے۔

ہزاروں مریضوں کا علاج کرنے کے بعد میری یہ رائے ہے کہ صرف دو فیصدی مریض اس مرض کے شروع ہوتے ہی علاج کی طرف توجہ دیتے ہیں۔

متعدد مریض چھ مہینے تک شدت تکلیف کے دوران دوا کھا کر پھر اپنے کاروبار میں مشغول ہو جاتے ہیں اور علاج نہیں کراتے۔ حقیقت یہ ہے کہ دن بدن کمر کی قوت مدافعت کمزور ہوتی اور علاج دشوار ہوتا جاتا ہے۔ چند ماہ بعد جب مرض کا زہر ریشوں، اعصاب اور بندوں میں آہستہ آہستہ پھیلتا جاتا ہے۔ کبھی معمول حرکت کرنے سے اور کبھی نزلہ، زکام یا سخت قسم کا بخار ہونے سے درد شدت اختیار کر لیتا ہے۔ پھر تو چھینکنے اور کھانسنے سے جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ ریڑھ کے ستون پر دباؤ بڑھتے بڑھتے کمر کے مقام پر آ کر شدت درد کا احساس شروع ہو جاتا ہے۔ جب اس کا دباؤ کولہے کی بڑی خونی رگ پر پڑنے لگے تو ٹانگیں اکڑ کر چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عموماً 25 سے 50 سال تک کی عمر میں اس مرض کے حملے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ مردوں میں 30 سال کے قریب شروع ہو کر پانچ سات سال کے بعد عرق النساء یعنی لنگڑی کا درد شاید کا بھی ہو جاتا ہے۔ عورتوں میں عموماً 35-40 سال کی عمر میں درد کمر شروع ہو جاتا ہے۔

علاج کے طور پر کمر درد کے مریضوں کو صبح کے وقت روٹی اور ڈبل روٹی بند کرنے کا مشورہ دیتا ہوں۔ صبح دودھ یا چائے کے ساتھ گل عباسی استعمال کراتا ہوں۔ اس پودے کی جڑ تین سے آٹھ نو انچ لمبی ہوتی ہے۔ رنگ بینگنی اور ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس گل عباسی کے پھول سرخ، زرد اور سفید ہوتے ہیں۔ پھول والی مل جائے تو اس کی جڑ احتیاط سے کھود کر نکالی جائے۔ جڑ کو دو ایک مرتبہ دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لئے جائیں تاکہ سوکھ جائے۔ سایہ میں خشک کرنا بہتر ہے۔ ورنہ دھوپ میں چند روز پھیلا کر خشک کر لیں۔ پھر اس کو کوٹ کر چھلنی سے چھان کر رکھ لیں۔

یہ پسا ہوا سفوف 6 گرام سے 15 گرام تک صبح دودھ یا چائے کے ساتھ چند روز استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے کمر کا درد اور جوڑ بند مضبوط (مہرے کا ٹلنا) یا کمر کے مہروں کے درمیان چربی کا کم ہونا دور ہو گا۔ بعض سمیت والے مریضوں کو اس کی تازہ تازہ جڑ 15 گرام بھون کر ہفتہ دو ہفتہ کھلا کر تندرست ہوتے دیکھتا ہوں۔ عموماً ہر شہر میں کسی نہ کسی باغ میں یا گھر میں گل عباسی مل جاتی ہے۔

••••••••••••••••••

گلو

مختلف نام: اردو اور ہندی گلو۔ فارسی گلوئے۔ پنجابی گلاہو۔ سنسکرت گڈوچی، امرت ولی، امرت لتا اور انگریزی ٹمایو کریپر (Ivy Creeper) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بیل ہے جو نزدیکی درختوں پر چڑھتی ہے۔ لوگ مکانوں کے آگے خوبصورتی کے لئے لگاتے

Contents

ہیں۔ اس کے پتے پان کی صورت میں بلکہ اس سے بڑے ہوتے ہیں۔ اس بیل پر آم کے بور کی طرح سفید زردی مائل پھول لگتے ہیں۔ پھولوں کے جھڑ جانے کے بعد چھوٹے چھوٹے لال رنگ کے ایک ایک دو دو تین تین پھل اکٹھے لگتے ہیں۔ ماہرین طب کی رائے میں جو گلو نیم کے درخت پر چڑھتی ہے وہ پرانے اور مرکب بخاروں کو بہت فائدہ مند ہے۔ یہاں تک مفید ہے کہ تپ دق تک دور ہو جاتا ہے۔

مزاج: گرم خشک پہلے درجہ میں یا گرم تر دوسرے درجہ میں، بقول حکیم شریف خاں صاحب مرکب القویٰ ہے۔

فوائد: بخاروں میں اس سے بڑھ کر اور کوئی مستند دوا طب یونانی میں نہیں ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔

انجن گلو: گلو سبز کا رس دس گرام، رسونت شدہ دو گرام، شہد خالص دو گرام، سب کو خوب کھرل کر کے آنکھوں میں بطور انجن لگائیں۔ آنکھوں کے تمام امراض کے واسطے کامیاب ہے۔

یرقان: گلوئے سبز 30 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب 70 گرام باقی رہے، صاف کر کے شہد 70 گرام ملا کر پلائیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

دیگر: پھول نیلوفر چھ گرام، گلوئے سبز چھ گرام، آلو بخارا سات عدد، خوبانی گیارہ عدد۔ سب کو جوش دے کر شہد خالص 20 گرام ملا کر نوش کریں۔ یرقان اسود کے لئے مجرب ہے۔

موسمی بخار: ست گلو، طباشیر، الائچی خورد، زہر مہرہ، کشتہ ابرک سفید، کشتہ گئو دنتی، فناشین ہر ایک دس گرام، کونین سلفاس چھ گرام، لعاب گوند سے گولیاں بقدر دو دو رتی بنائیں۔ خوراک ایک گولی صبح، ایک گولی شام، نقوع گلو دس گرام، شاہترہ 9 گرام، کرائتہ 6 گرام۔

کشتہ گئو دنتی: گئو دنتی 20 گرام کو برگ لیکر 125 گرام کے نغدہ میں گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ہوگا۔

خوراک ایک رتی عرق گاؤزبان کے ساتھ دیں۔

کشتہ ابرک سفید: ابرک سفید 50 گرام کو ورق ورق کر کے گلو کے نغدہ میں رکھ کر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پھر قلمی شورہ دس گرام کو گلو کے رس میں حل کر کے ابرک کے ورقوں کو رس میں تر کریں تا کہ پانی جذب ہو جائے، کوزہ میں گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ہوگا۔ اس کو پیس کر چند بار پانی سے دھو لیں تا کہ شورہ کی شوریت نکل جائے اور خشک کر کے استعمال کریں۔

ست گلو: چیت کے موسم میں جب کہ گلو کے پتے ابھی نہ پھوٹے ہوں، گلوئے سبز کی لکڑیاں لے کر ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور کوٹ کر نچوڑ لیں۔ اچھی طرح رس نکالنے کے واسطے اور سادہ پانی بھی ڈال لیں، اس نچوڑے ہوئے رس کو کسی کھلے برتن میں رکھ دیں۔ ایک سفید رنگ کا نشاستہ تہ نشین ہوگا۔ اوپر سے پانی نتھار کر تہ نشین کو خشک کر لیں۔ یہی خالص ست گلو ہے۔

خوراک: ایک رتی مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔ شکر آنے اور یرقان کے لئے مفید ہے۔

شربت گلو: گلو جو نیم پر چڑھی ہو، 25 گرام، گل بنفشہ 3½ گرام، پھول گلاب سات گرام، نیلوفر، تخم کاسنی، گاؤزبان، برگ جھاؤ ہر ایک 6 گرام، شاہترہ، چرائتہ، سونف ہر ایک 15 گرام، املی 20 گرام، عناب 9 دانہ، آلو بخارا سات دانہ، مویز منقیٰ 15 دانہ، انجیر زرد چار دانہ۔

ادویہ کو کوٹ کر ڈیڑھ کلو صاف پانی میں رات کو تر کریں، صبح جوش دے کر صاف کر کے اور مصری ایک کلو کے ساتھ شربت کا قوام کریں۔ موسمی اور غیر موسمی بخاروں کے لئے از حد مفید ہے۔

سانپ کا زہر: گلو نیم پر چڑھی ہوئی 250 گرام، چھلکا ریٹھا پچاس گرام، گھوٹ کر تھوڑا مار گزیدہ کو پلائیں۔ اس سے خوب کھل کر قے آئے گی اور زہر اتر جائے گا۔

نمک گلو: گلو کی خشک لکڑیوں کو جلا کر خاکستر حاصل کریں۔ اس کو پانی میں تر کر کے تین دن کے بعد زلال لیں اور کڑاہی میں پکا کر نمک تیار کریں۔ خوراک ایک رتی سے دو رتی ہمراہ مناسب بدرقہ استعمال کریں۔

معجون گلو: گلو خشک کا سفوف 100 حصہ، گڑ 16 حصہ، شہد 16 حصہ، گھی خالص 20 حصہ ملا کر معجون بنائیں۔ کمزوری کے لئے از حد مفید ہے، وقت سے پہلے بالوں کو سفید ہونے سے روکتی ہے۔

خوراک حسب برداشت۔

کشتہ چاندی: چاندی کا باریک برادہ لے کر گلو کے رس سے تین دن متواتر کھرل کریں اور ٹکیاں بنا کر گلو سبز کے نغدہ 250 گرام میں گل حکمت کر کے ایک کلو اپلوں کی آگ دے دیں۔ اس طرح چند بار عمل کریں۔ جگر کے لئے مقوی ہے۔ دق اور یرقان کے لئے بہت مفید ہے۔

خوراک آدھی رتی مناسب بدرقہ سے دیں۔ (حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••

گلُو (گوند کتیرا)

مختلف نام: ہندی گلو، گلی، کالرو۔ سنسکرت بالیکا۔ بنگالی بلی۔ مراٹھی کانڈول، سارڈول۔ گجراتی کمزیو، کتراپو۔ انگلش ٹریکولیا یورنیس۔

اس درخت کی چھال سے گوند نکلتا ہے، جسے "گوند کتیرا" کہتے ہیں اور یہی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

شناخت: درمیانہ اونچائی کا ہمیشہ ہرا بھرا رہنے والا درخت ہے۔ اس کی چھال چکنی صاف ملائم سفید، کاغذ جیسی ہوتی ہے۔ ٹہنیاں عام طور پر نرم سی ہوتی ہیں۔ پتے عام طور پر ٹہنیوں کے اگلے حصہ پر ہوتے ہیں۔ پھول بینگنی، پھل بڑے،

Contents

بیر جیسے ہوتے ہیں۔ پکنے پر اس میں آم کے بور جیسا بور آتا ہے اور اس میں پھل لگتے ہیں۔ بیج پھل میں تین سے چودہ گونجی جیسے ہوتے ہیں۔ جڑ لالی لئے ہوئے ہوتی ہے۔ اس درخت سے موسم سرما میں چھال کے پھٹنے کے بعد جو گوند نکلتا ہے وہ ''گوند کتیرا'' کے نام سے بازاروں میں بکتا ہے۔ یہ گوند کتیرا گولو درخت سے حاصل ہوتا ہے۔ گولو کے درخت عام طور پر ہندوستان کے عام جنگلوں میں ملتے ہیں۔ یہ خاص طور پر کنکریلی زمین میں پیدا ہوتے ہیں۔

مزاج: سرد خشک۔

مقدار خوراک: گوند کتیرا ½1 سے 5 گرام۔

فوائد: کھانسی میں چھال کے رس کے جوشاندہ میں پپلی سفوف وشہد خالص ملا کر دیتے ہیں۔ خصیوں کی سوجن میں اس کی چھال کی پلٹس بنا کر باندھتے ہیں، دستوں میں چھال کو پیس کر چھان کر پلاتے ہیں، ویرج (منی) کے نقائص دور کرنے کے لئے اس کی چھال کو پانی کے ساتھ پیس چھان کر استعمال کراتے ہیں۔

گوند کتیرا: اس کی گوند ٹھنڈی ہے، خون کو روکتی ہے، تلی وپھیپھڑوں کے امراض میں مفید ہے، کھانسی کی خرخراہٹ روکتی ہے، یہ مقوی معجونوں میں بھون کر ملائی جاتی ہے۔ گرمی، پیشاب کی جلن، وخون کے بہنے کے لئے مفید ہے۔ اسے رات کو پانی میں بھگو کر صبح چینی ملا کر استعمال کراتے ہیں، شربتوں میں بھی استعمال کی جاتی ہے۔ آواز کے بیٹھ جانے، پھیپھڑے کی سوجن میں اسے بکری کے دودھ سے استعمال کراتے ہیں۔

جمال گوٹہ کے زہریلے اثرات والے دستوں کو بند کرنے کے لئے اس کا سفوف دہی میں ملا کر دیتے ہیں، سخت جلاب والی ادویات کے ساتھ گوند کتیرا ملا دیتے ہیں تا کہ ان کے زہریلے اثرات پیدا نہ ہوں۔

گلو (گوند کتیرا) کے آسان طبی مجربات

لعوق معتدل: گری بادام میٹھے چھلے ہوئے، مغز کدو میٹھے، گوند کیکر ہر ایک 11 گرام، گوند کتیرا، نشاستہ، ست ملیٹھی 18 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر چینی سفید 75 گرام کے قوام میں شامل کر کے لعوق بنائیں، 12 گرام ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔ مواد رقیق کو غلیظ کرتا اور بلغم نکالتا ہے، کھانسی ونزلہ زکام حار کو مفید ہے۔

لعقوب سپستان: لسوڑیاں 50 دانہ، عناب 20 دانہ، پوست خشخاش 25 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی، بیج خطمی، بیج کھیرا ہر ایک 4 گرام، بہی دانہ 3 گرام، سب کو دو کلو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور چینی سفید دواؤں سے 3 گنا ملا کر قوام بنا لیں، بعد میں جَو چھلے ہوئے، گری بادام شیریں، بیج خشخاش سفید بریاں ہر ایک 12-12 گرام، گوند کتیرا، گوند کیکر، ست ملیٹھی ہر ایک 3 گرام، سفوف کر کے تھوڑا تھوڑا چمچہ سے ملائیں۔

6 گرام سے 12 گرام عرق گاؤزبان 100 گرام سے دیں، نزلہ وکھانسی کے لئے بکثرت مستعمل ہے۔

نوٹ: گوند کتیرا زیادہ مقدار میں استعمال کرنا یا زیادہ دیر تک استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔

••••••••••••••••••

پاک وہند کی جڑی بوٹیوں کے انسائیکلوپیڈیا پر منظوم نظریہ

جو رنگ دیکھو تو خوشنما ہے، جو شکل دیکھو تو دلرُبا ہے
کہیں جڑی ہے کہیں پہ بوٹی، کہیں پہ گلشن ہرا بھرا ہے
پاک و ہند کی جڑی بوٹیاں، خدا بچائے بُری نظر سے
کہ طب وحکمت کا اک خزانہ ہر اک سطر میں بھرا ہوا ہے
بیاں جڑی بوٹیوں کا اس میں بہت ہے عمدہ بہت ہے دلکش
کہیں پہ باتیں ہیں صاف وسادہ، کہیں یہ تصاویر سے سجا ہے
کہا ہے لوگوں نے سخت محنت سے بنی ہے یہ بے مثال کتاب
جنابِ ملتانی جی کا چہرہ ہر اک صفحے پر جھلک رہا ہے
نرالا جوگی کے سرپرستوں کو مبارک ہو یہ کتاب
یہ میری دل سے دعا ہے شوقی، قلم یہی بات کہہ رہا ہے

(سیّد حبیب احمد شوقی، غازی پور)

••••••••••••••••••

گندم

مختلف نام: مشہور نام گندم۔ ہندی گیہوں۔ سنسکرت گوہوم۔ مرہٹی گہو، گاٹھے، لال نگاج، پوئے گلا ہووے۔ بنگالی گم۔ گجراتی گہوں۔ کرناٹکی گودہی۔ تلنگی گودمو۔ پنجابی کنک۔ فارسی گندم۔ لاطینی میں ٹری کم سٹائیوم (Triticum Stivum) اور انگریزی میں (Wheat) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: لگ بھگ سرد ممالک میں ہوتا ہے۔ ستمبر، اکتوبر میں بویا جاتا ہے اور اپریل میں (بساکھی کے موقع پر) پختہ ہو جاتا ہے تو کاٹ لیتے ہیں۔

شناخت: ایک مشہور اونچے قد کا پودا ہے۔ پتے باریک اور ڈیڑھ دو فٹ لمبے۔ درمیانی ٹہنی میں جسے ناڑی کہتے ہیں، بالیاں لگتی ہیں۔ ان بالیوں میں غلاف میں لپٹے ہوئے دانے پر اور دانے کے غلاف کے سرے پر ایک لمبی نوک نکلی ہوئی۔ دانے کا رنگ ہلکا بادامی اور اس کے پیٹ پر ایک لکیر پائی جاتی ہے۔

ماڈرن ریسرچ: دوسرے غلہ جات کی طرح گندم میں نہ صرف خوراکی مادہ زیادہ پایا جاتا ہے بلکہ بعض معدنی

Contents

مادے جیسے کیلشیم فاسفیٹ، میگنیشیم فاسفیٹ، پوٹاش وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ روغنی مادے بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج: درجہ اوّل میں گرم اور رطوبت و یبوست میں معتدل، تازہ جو خشک نہ ہوا ہو دوسرے درجہ میں تر ہے۔

مقدار خوراک: بکثرت مستعمل ہے۔ حسب قوت کھانا چاہئے۔

گندم کثیر الغذا، مسمن بدن، ورموں کی سوجن ہٹانے، قبض دور کرنے کے علاوہ مردانہ کمزوری میں مفید ہے۔

گندم کا مفرد استعمال

پھوڑا: اس کے آٹے کا لیپ نمک ملا کر پکا کر لگانا پھوڑے کو پکاتا ہے اور پلٹس کا کام کرتا ہے۔

کھانسی: اس کا حریرہ کھانسی، پھیپھڑے سے خون آنے اور درد سینہ میں مفید ہے۔

افزائش دودھ: اس کا نشاستہ عرق سونف میں پکا کر عورتوں کو کھلانے سے دودھ میں زیادتی ہوتی ہے۔

داد، چنبل: گندم کو نم دے کر بذریعہ پتال جنتر نکالا ہوا تیل داد، چنبل پر لگانے سے داد، چنبل کو آرام دیتا ہے۔

کھانسی: گندم کو 250 گرام پانی میں جوش دے کر جب $\frac{1}{3}$ حصہ رہے تو ایک گرام نمک ملا کر چھان کر پلائیں۔ ہر قسم کی کھانسی کو دور کرتا ہے۔

پھنسیاں: وہ پھنسیاں جن سے رطوبت خارج ہوتی ہو (ایگزیما) کو خشک کرنے کے لئے نشاستہ تنہا یا بورک ایسڈ کے ساتھ ملا کر چھڑکنا مفید ہے۔

خارش اطفال: گندم کا نشاستہ بچوں کی جلد کی رگڑ یا خارش روکنے کے لئے مستعمل ہے۔

سائنٹیفک آزمودہ طبی مجربات

روغن گندم: دانہ گندم پرانا، چھلکا ناریل (ناریل کے اوپر جو سخت لکڑی سی ہوتی ہے) شیشم کی لکڑی، اونٹ کی مینگنی سب ہم وزن لے کر ٹکڑے ٹکڑے کر کے بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔ بدستور دونوں وقت چنبل و داد پر لگائیں۔ چند دن میں آرام آ جائے گا۔

دوائے کھانسی: گندم 25 گرام، گڑ 25 گرام، نمک 12 گرام۔ تینوں کو کورے کوزے میں بند کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔

خوراک ایک ایک گرام صبح و شام شہد میں ملا کر دیں۔ کھانسی کے لئے مفید ہے۔

مرہم نشاستہ: سفوف نشاستہ (سٹارچ پوڈر) 2 ڈرام، زنک اوکسائیڈ 2 ڈرام۔ ویزلین $\frac{1}{2}$ اونس۔ سب کو آپس میں ملا کر لیں اور بقدر ضرورت مقام ماؤف پر لگائیں۔ جلد کی پرانی پھنسیوں اور دیگر امراض جلد میں مفید ہے۔

حریرہ مقوی دماغ: نشاستہ، خشخاش، مغز کدو، مغز تخم تربوز، مغز کھیرا، مغز خربوزہ ہر ایک 3 گرام، مغز بادام 8 عدد۔ تمام ادویہ کو تھوڑے پانی میں خوب باریک پیس لیں، بعد ازاں 250 گرام دودھ میں ملا کر دو تین جوش دیں۔ نیم گرم صبح سویرے نہار منہ استعمال کریں۔ دماغ کی خشکی، نیند کی کمی۔ دائمی نزلہ اور کمزوری دماغ کے لئے مفید ہے۔

پھوڑا پستان: میدہ گندم میں زردی بیضۂ مرغ ملا کر دو تین بار لگانے سے پھوڑا پھوٹ جاتا ہے۔ پھوٹ جانے پر مندرجہ ذیل پلٹس لگائیں۔ زخم بھر جائے گا۔

پلٹس پھوڑا: السی، میتھی ہر ایک 12 گرام، پیاز سفید ایک عدد، ریوند چینی، نمک خوردنی، نیم کے پتے ہر ایک 6 گرام، گندم کا آٹا 60 گرام، بدستور پلٹس پکا کر گرم گرم پھوڑے پر باندھیں۔ ایک دو بار باندھنے سے آرام آ جائے گا۔

دیگر: السی، آٹا گندم، نیم کے پتے ہر ایک 30 گرام۔ تینوں کو پانی میں پیس کر اور پلٹس پکا کر باندھیں۔ پھوڑا پھوٹ کر صاف ہو جائے گا۔

کشتہ جات میں گندم کا استعمال

کشتہ شنگرف: شنگرف 20 گرام کی دو ڈلیاں لے کر ایک کورے سکورے میں 750 گرام گندم (جو وغیرہ سے صاف کردہ) کے درمیان میں رکھ کر اس پر خالص گھی، پیاز کا پانی، برانڈی ہر ایک 150 گرام ڈال دیں۔ پھر اسے گل حکمت کر کے 15 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ گلابی رنگ کا کشتہ تیار ہو گا۔ جو مردانہ کمزوری میں مفید ہے اور ریاحی امراض کو دور کرتا ہے۔

خوراک آدھی سے ایک رتی مکھن میں حسب مزاج کھلائیں۔

چہرے کے داغ اور چھائیں: ہلدی اور گیہوں کا آٹا برابر برابر لے کر گائے کے تازہ اور کچے دودھ میں ملا کر لیں اور اس کے بعد چہرہ صابن سے دھو لیں۔ پھر اس کے بعد ناریل کا بنا خوشبو والا تیل چہرے پر ملیں۔ اس سے چہرے کا رنگ صاف ہو جاتا ہے اور چھائیاں مٹ جاتی ہیں اور داغ دور ہو جاتے ہیں۔

•••••••••••••••••

Contents

گندنا (پوغاٹ)

مختلف نام: مشہور نام گندنا - ہندی گندنا - اردو گندنا - فارسی کالوج - عربی کراث - پنجابی پیازی، پوغاٹ
لاطینی ایلیم پورم (Alluim Porum) اور انگریزی میں لیک اونین (Leek Onion) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بوٹی لہسن یا پیاز جیسی ہوتی ہے۔ ہندوستان اور پڑوسی ملکوں میں گیہوں یا چنے کی کھیتی میں اپنے آپ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ بوٹی ایران میں کثرت سے ملتی ہے۔ اس کے پتے لہسن کے پتوں جیسے تیز، پھول عام طور پر پیاز کے پھول جیسے سفید ہوتے ہیں اور بیج بھی پیاز کے بیجوں جیسے کالے، کڑوے، چرپرے اور پیاز جیسی تیز خوشبو آتی ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

مقدار خوراک: بیج ایک سے پانچ گرام - جڑ یا رس 10 سے 15 گرام تک۔

فوائد: خونی و بادی بواسیر کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ بواسیر کے مسوں کو اسکے بیجوں کی دھونی دینے سے آرام ملتا ہے۔ پتلا لیپ کرنے سے چھپاکی کو آرام آ جاتا ہے۔ پھوڑے کو پکانے کے لئے اس کی پلٹس باندھنے سے پھوڑا پک جاتا ہے۔ گرم مزاجوں کے لئے غیر مفید ہے۔

اس کی بوٹی نہ ملنے کی صورت میں لہسن یا پیاز کا استعمال کیا جاتا ہے جو کہ اس کا بہترین بدل ہے۔

گندنا (پوغاٹ) کے آسان و آزمودہ مجربات

خونی بواسیر: اس کا رس دس سے پندرہ گرام صبح و شام پینے سے خونی بواسیر کو آرام ملتا ہے۔

چہرہ کے داغ: بیج گندنا 25 گرام پیس لیں اور دودھ میں ملا کر چہرہ پر ملیں اور پھر لکس سوپ سے چہرہ دھو کر ناریل کا تیل مل لیں۔ چہرہ کے داغوں کے لئے بہت مفید ہے۔

امراض جگر و تلی: گندنا کا سرکہ میں اچار تیار کر کے کھانا جگر اور تلی کے لئے مفید ہے۔

سانپ کا زہر: گندنا کو پیس کر شہد میں ملا کر سانپ اور بچھو کے کاٹے مقام پر لیپ کرنے سے زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے۔

تیل گندنا: بیج گندنا کافی مقدار میں لے کر بذریعہ پتال جنتر نرم آگ پر تیل نکال لیں اور محفوظ رکھیں۔ یہ تیل مخدر و مسکن ہے۔ جوڑوں کے دردوں پر مالش کرنے سے درد کو تسکین دیتا ہے۔ امراض جلد میں اس کی مالش کرنے سے داد اور کھجلی دور ہو جاتے ہیں۔

دیگر: گندنا کے پتوں کا پانی نکال کر صاف کر لیں اور اس کے برابر تلی کا تیل ملا کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل کو صاف کر کے رکھ لیں۔ جوڑوں کے درد و ہر قسم کے دردوں میں اس تیل کی مالش بہت مفید ہے۔

گندنا (پوغاٹ) سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: چاندی دس گرام کا پترہ بنوا کر آگ پر لال کریں اور گندنا کے پانی میں بجھائیں۔ اس طرح یہ عمل 20 بار کریں۔ پھر اس پترہ کو گندنا کے ہی 250 گرام نغدہ میں گل حکمت کر کے دو کلو اپلوں کی آگ دیں۔ ایسی سات بار آگ دینے سے چاندی کشتہ ہو گی۔
خوراک ایک گرین ($\frac{1}{2}$ رتی) ملائی میں دیں۔ کمزوری دل، جریان و سرعت کے لئے مفید ہے۔

کشتہ سنگ یہود: سنگ یہود 50 گرام کو گندنا کے ایک کلو پانی میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور بوتہ میں بند کر کے 5 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح تین بار ایک ایک کلو پانی سے کھرل کریں اور آگ دیں۔ بڑھیا کشتہ تیار ہو گا۔ اسے پیس کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ گردہ و مثانہ کی پتھری کے لئے مفید ہے، پیشاب کھولتا ہے۔ خوراک 2 گرین (ایک رتی) سے 6 گرین (3 رتی) ہمراہ مکھن دیں۔ ساتھ ساتھ کلتھی کی دال کا جوشاندہ بھی پلائیں۔ (کلتھی کا بیان پچھلے صفحات میں دیکھیں)

کشتہ سنکھیا: گندنا خشک کر کے جلائیں اور اس کی راکھ ایک کلو کے درمیان میں سنکھیا 12 گرام کی ڈلی رکھ کر کسی لوٹے میں رکھ دیں اور اس راکھ کو اچھی طرح دبا کر رکھیں۔ لوٹے کو چولہے پر رکھ کر نیچے دھیمی دھیمی آگ جلائیں۔ چار پہر متواتر آگ جلانے پر سلائی سے امتحان کریں۔ اگر سلائی سنکھیا کی ڈلی کے پار چلی جائے تو آگ بند کر دیں۔ سرد ہونے پر راکھ میں سے سنکھیا کی ڈلی نکال لیں۔ پھول کر کشتہ تیار ہو گئی ہو گی۔ اسے پیس لیں اور آدھے سے ایک چاول مکھن یا منقی (دانے نکال لیں) میں ڈال کر دیں۔ شادی سے پہلے و شادی سے بعد کی کمزوری اور دمہ و کھانسی میں مفید ہے۔

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی 12 گرام لے کر بیج گندنا (پوغاٹ) ایک کلو لے کر کسی برتن میں ڈال کر ان کے درمیان رکھ کر نیچے نرم آگ جلائیں۔ جب آگ کا اثر اوپر والے بیجوں تک پہنچ جائے تو آگ بند کر دیں اور ٹھنڈا ہونے پر نکال لیں اور شنگرف کو پھر اسی طرح بیجوں کے اندر پکائیں۔ تین مرتبہ کے عمل سے شنگرف کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری، دل کی کمزوری، معدہ کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔
خوراک $\frac{1}{2}$ گرین ($\frac{1}{4}$ رتی) سے ایک گرین ($\frac{1}{2}$ رتی) تک مکھن یا بالائی میں دیں۔

کشتہ ابرک: ابرک سفید کو محلوب کر کے گندنا کے پانی سے چار پہر کھرل کریں۔ پھر ٹکیہ بنا کر پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح دس بار آگ دیں۔ ابرک کا کشتہ تیار ہو گا۔

نوٹ: پانچ کلو اپلوں کی آگ 15 گرام ابرک کے لئے ہے۔

Contents

گردہ ومثانہ کی پتھری توڑنے اور پیشاب وایام جاری کرنے کے لئے مفید ہے۔خوراک 2 گرین (ایک رتی) سے چارگرین (دورتی) ہمراہ بالائی استعمال کریں۔

گندھ پرسارنی

مختلف نام: ہندی گندھ پرسارنی۔سنسکرت پرسارین، راج بلا۔مرہٹی چاند بیل، ہرن بیل، پرسارن۔گجراتی گندھان، پرسارن بیلیہ۔بنگالی گندھ بھادولیا۔انگریزی چائینز فلاور پلانٹ (chinese Flower Plant)، کرپیر (Moon Creeper)۔لاطینی پیڈریا فٹیڈا، کانوولیولس فٹی ڈس (Convolvulus Foetidus)، اپوسائنم فیٹیڈم (Apocynum Feftidum)۔

شناخت: گندھ پرسارنی کی بیل بہت لمبی اور پھیلنے والی ہوتی ہے۔اس کی شاخیں بھی لمبی ہوتی ہیں، پھل گول گول لگتے ہیں۔یہ ہندوستان کے علاوہ باہر پڑوسی دیشوں کے پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔اس کے تنتو بہت لمبے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ان تنتوؤں کو سَن کی جگہ بھی کام میں لایا جاتا ہے۔اس کی بیل کا تنا گول اور نرم ہوتا ہے۔اس کے پتے مرچ کی طرح اور تیکھے ہوتے ہیں۔پھولوں کا رنگ بینگنی ہوتا ہے۔اس کا پھل لمبا اور گول ہوتا ہے۔پرسارنی کی بیل ساتھ والے درخت پر بھی چڑھ کر پھولتی ہے اور درخت کے نہ ہونے پر زمین پر پھیلتی ہے اور بڑھوتری کرتی ہے۔اس لئے اسے پرسارنی بھی کہتے ہیں۔زمین پر پھیلنے والی بیل کی گانٹھ میں سے انگر (آنکھ) نکل کر زمین گھس جاتی ہے۔اس طرح دُوب کی طرح بڑھتی ہے۔اس طرح کچھ دنوں بعد ان گانٹھوں میں بیل کی ٹہنیاں پھوٹ پھوٹ کر بڑھتی ہیں۔کیونکہ گانٹھ اپنے انگروں کے ذریعے زمین سے خوراک حاصل کرنے لگ جاتی ہے۔اس کے پتوں کو مسلنے اور سونگھنے سے تیز بدبو آتی ہے۔بیل کے نزدیک جانے سے بو کم آتی ہے۔مگر بیل کے کاٹنے پر اُس میں سے نکلنے والے رس کے ساتھ ہوا کا ملاپ ہونے پر اور بھی بو آتی ہے اور اس کے کٹے ہوئے ٹکڑوں سے دور دور تک پھیل جاتی ہے۔گندھ پرسارنی کو ادویات کے لئے موسم برسات میں سٹاک کر کے رکھنا چاہئے۔جب کہ وہ ہری بھری ہو۔کیونکہ رکھنے پر اس کے فوائد کم ہو جاتے ہیں۔یہ ایک بہت ہی مفید بوٹی ہے۔اس کو برسات کے موسم میں ہی لگایا جاتا ہے۔یہ بغیر کسی دیکھ بھال کے ایک سال میں ایک مکمل بیل کی صورت لے لیتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

خوراک: جوشاندہ 50 گرام، رس 10 سے 20 گرام، سفوف 230 گرام۔

فوائد: مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے والی ریاحی وبلغمی امراض کو دور کرتی ہے۔قبض کشا

ہے۔زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے یہ قے لاتی ہے۔اس کا زیادہ استعمال ریاحی امراض اور جرم روگوں میں کیا جاتا ہے۔اس کو سونٹھ، مرچ کالی اور پپلی کے ساتھ کھایا جاتا ہے اور جز چترک کے ساتھ بیرونی لیپ کیا جاتا ہے۔اس کا پنچانگ (پھل، پھول، پتے، تنا، جڑ) کا سفوف عام طور پر ناریل کے پانی کے ساتھ استعمال کرانے سے پتھری میں فائدہ ہوتا ہے۔یونانی طب کے نظریہ سے یہ منی کو بڑھاتی ہے اور بیماری کے بعد کی کمزوری کے لئے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔اس کا استعمال گنٹھیا اور ریاحی امراض کے لئے مفید ہے۔اس کی جز زیادہ مقدار میں استعمال کرانے سے قے لاتی ہے۔اس کے پھلوں کا منجن دانتوں کے کیڑوں کو مارتا ہے اور انہیں محفوظ رکھتا ہے۔(لیکن اس سے دانت کالے پڑ جاتے ہیں)۔اس کے پتوں کو پیس کر پھوڑے پر رکھتے ہیں جس سے وہ بیٹھ جاتا ہے یا پھوٹ جاتا ہے بنگال میں اس کو گھر گھر میں لگایا جاتا ہے کیونکہ عام طور پر بنگالی پیٹ درد وغیرہ میں پہلے اس کا استعمال کرتے ہیں۔اس کی پتیاں یا تو پیس کر سبزی میں ڈال دی جاتی ہیں یا پھر پکوڑیاں بنا کر کھائی جاتی ہیں۔صرف ہندوستان میں ہی نہیں بلکہ پڑوسی ممالک میں بھی اس بوٹی کا استعمال دوا کی صورت میں کیا جاتا ہے۔وہاں اس بوٹی کا لیپ پھوڑے پر کیا جاتا ہے۔

گندھ پرسارنی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

اسہال اطفال: اس کے پتوں کا رس بلحاظ عمر ایک سے دوگرام پلانے سے دست رُک جاتے ہیں۔

پتھری گردہ: اس کے پنچانگ کا سفوف 10 سے 20 گرام ناریل کے پانی سے استعمال کرانے سے نہ صرف پتھری کو فائدہ ہوتا ہے بلکہ پیشاب کی جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

دانت درد: پھل کو چبانے سے جلد فائدہ ہوتا ہے لیکن دانت کالے پڑ جاتے ہیں۔

گوبھی

گوبھی کے پتے یعنی بند گوبھی کے پتے ہم روزانہ بھاجی بنا کر کھاتے ہیں اور بعض علاقوں میں تو یہ سبزی اس افراط سے ہوتی ہے کہ لوگ کھانے کے علاوہ اسے جانوروں کو چارہ کے طور پر بھی ڈالتے ہیں اور میں دوستوں کی آگاہی کے لئے لکھ دوں کہ یہ میری ذاتی ریسرچ نہیں بلکہ یہ روسی ماہرین کی ریسرچ ہے اور یہ مضمون بھی روسی انفارمیشن دہلی کی وساطت سے حاصل کیا گیا ہے۔یہ تاثیر صرف بند گوبھی کے اندر ہے۔باقی قسم کی گوبھی میں نہیں ہے، ورم معدہ، سوزش معدہ اور معدے کے پھوڑے کا ایک لاجواب علاج ہے۔روس کے میدانی علاقوں میں بند گوبھی (Cabbage) اس افراط سے ہوتی ہے کہ اسے عام لوگ کھاتے ہیں اور کھانے کے علاوہ کچی بطور سلاد استعمال کرتے ہیں بلکہ اسے مویشیوں کے لئے چارہ کے طور پر

Contents

بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس علاقہ کے انسانوں میں اور نہ ہی جانوروں میں معدہ کے امراض اور معدہ کا پھوڑا پایا جاتا … وہ لوگ اس کھوج میں لگ گئے تو یہ نتیجہ نکلا کہ یہ سب کرشمہ بند گوبھی کا ہے اور یہ لوگ جو بند گوبھی خاص طور پر کچی … میں استعمال کرتے ہیں۔

اس کے بعد روسی ڈاکٹروں نے ہسپتالوں میں معدہ کے مریضوں کا علاج بند گوبھی کے رس سے شروع کیا … مریضوں کو روزانہ 40-50 گرام کی مقدار میں یہ رس روزانہ دیا جانے لگا۔ اس سے ان کے معدہ کے امراض میں … فائدہ ہوا اور اس سے شاندار نتائج حاصل ہوئے اور گوبھی کے حقیر رس کو معدہ کے پھوڑے جیسے خطرناک مرض میں … پایا۔ اس کے حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ بند گوبھی کے پتوں کو باریک کاٹ کر کچلا جاتا ہے اور پھر باریک کپڑے سے … کا رس چھان لیا جاتا ہے یا ایک عام چھوٹی رس نکالنے والی مشین سے اس کا رس نکال لیا جاتا ہے۔ ایسی مشین … بیچنے والے رس نکالتے ہیں۔ اس طرح حاصل شدہ رس 40 سے 50 گرام اور بعض حالتوں میں 80 سے 100 گرام … کی مقدار خوراک میں استعمال کیا جاتا ہے اور معدے کے پھوڑے اور ورم میں حیرت انگیز اثر دکھاتا ہے۔

روسی سائنس دانوں نے یہ محسوس کیا کہ بند گوبھی سال میں صرف تین ماہ ملتی ہے۔ سال کے باقی 9 ماہ میں گوبھی کا … نہیں مل سکتا اور گرم کر کے سکھانے سے اس رس کے شفا دینے والے جوہر اڑ جاتے ہیں۔ لہٰذا روسی سائنس دانوں نے اس کے … گرم کئے خشک کرنے کا طریقہ ڈھونڈ نکالا اور اسے گرم کرنے کی بجائے سرد کر کے خشک کرنے کا عمل اپنایا۔ اس عمل کو فریز … نام دیا جاتا ہے اور اس کے ذریعے اس کو بلا گرم کئے خشک کیا جا سکتا ہے اور پھر یہ خشک شدہ ہرا پوڈر معدہ کی سوزش اور … کے مریضوں میں استعمال کیا گیا ہے اور یہ بھی تازہ رس کی طرح شفا بخش پایا گیا ہے اور اسے ہسپتالوں میں زیر تجربات لا کر … پوری تصدیق کی گئی اور اب یہ "گوبھی پوڈر" عام روسی ہسپتالوں میں استعمال ہو کر معدہ کے امراض میں حیرت انگیز اثر … ہے۔ پتوں کے اندر پایا جانے والا کلوروفیل زخموں اور گھاؤوں کو بھرنے والا اور نشوونما بڑھانے والا ہے۔

گورکھ اِملی

یہ درخت پہلے پہل افریقہ میں پیدا ہوتا تھا اور وہاں سے عرب سوداگروں کے ذریعے دکن میں پہنچا۔ ہندوستان میں … اب یہ ممبئی، گجرات، بنگال اور دہلی کی سڑکوں کے کنارے پر عام پائے جاتے ہیں۔ یوپی، پنجاب اور ہریانہ میں تقریباً … پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: اردو گورا املی- ہندی گورکھ املی- سنسکرت گڈوچی، گورک املی- مرہٹی گورکھ چچ- بنگالی گورکھ … چاکلے- لاطینی اڈینسونیا ڈک ٹاٹا (Adansonia Dicitata) اور انگریزی میں بوتل ٹری (Bottle Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بہت بڑا 60 سے 70 فٹ اونچا درخت ہوتا ہے جو گرمی کے موسم میں پھل دیتا ہے۔ اس کے …

پتے ہوتے ہیں۔ اس کا تنا چھوٹا لیکن موٹا ہوتا ہے۔ ایک ڈنڈی پر سیمل کی طرح 5-5 پتے ہوتے ہیں۔ گرمی میں اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں اور برسات میں نئے آ جاتے ہیں۔ پھول کندل کی طرح اپریل اور مئی میں آتے ہیں۔ اس کی چھال موٹی اور نرم ہوتی ہے اور اس میں سے ایک قسم کا گوند بھی نکلتا ہے۔ اس کے پتے بیضوی شکل کے لمبے ہوتے ہیں اور 8 سے 12 انچ تک لمبے اور بینگنی رنگ کے ہوتے ہیں جو نیچے کی طرف جیسی لمبی شاخوں میں بہت زیادہ تعداد میں لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ جیسے بوتلیں رسی سے بندھی لٹکی ہوں۔ اس لئے اس درخت کو انگریزی میں "بوتل ٹری" یعنی درخت بوتل بھی کہا جاتا ہے۔ پھل کی رنگت سبزی مائل بھوری ہوتی ہے اور اس میں 5 سے 10 تک خانے ہوتے ہیں۔ اس کا گودا چپکا ہوا ہوتا ہے جو پک کر ایک ترش سفوف بن جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پھل کے گودے میں گلوکوز، لعاب، ٹارٹرک ایسڈ، ایسی ٹیٹ پوٹاش، گھلنے والا ٹین، … سوڈیم کلورائیڈ اور گوند جیسی چیزیں پائی جاتی ہیں۔ پتوں میں گلوکوز، وسا، نمک، گوند، ابلیومن نائیڈس میں پایا جاتا ہے۔ چھال کی راکھ میں خاص طور پر کلورائیڈ سوڈیم، کاربونیٹ، پوٹاش اور سوڈا پایا جاتا ہے۔

ذائقہ: پھل ترش۔

مزاج: پتے سرد و خشک، پھل کا مغز سرد و تر دوسرے درجہ میں، گودا سرد۔

مقدار خوراک: چھال کا سفوف 3 گرام۔

فوائد: گورکھ املی کے پانچوں انگ ادویات کے طور پر استعمال میں لائے جاتے ہیں۔
اس کے گودے کی تاثیر سرد اور پیشاب کھولتی ہے اور اس کی چھال کونین کا بدل ہے۔ اس کی اندرونی چھال میں ایک ریشہ پایا جاتا ہے اور اس ریشے کا گودا کاغذ بنانے کے لئے ایک نہایت عمدہ مسالہ ہے۔ اس کے پھل کا گودا ترش ہوتا ہے لیکن اس کے گودے سے ایک جوہر بھی نکالا جاتا ہے۔ جو اڈینسونن (Adansonin) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

گورکھ املی کے طبی مجربات

بخار: گورکھ املی کا گودا ہر قسم کے بخار میں جوشاندہ کی شکل میں دینے سے بخار کو کم کرتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔

پسینہ آنا: تپ دق میں بھی اسے رات کے وقت پسینہ آنے کو بند کرتا ہے اور خون کے جوش کو کم کرتا ہے۔

جوڑوں کے درد: اس کے پتوں کی پلٹس جوڑوں کے درد کو تسکین دیتی ہے۔ نہایت مفید چیز ہے۔

بخار: گورکھ املی کی چھال 10 گرام کا جوشاندہ دن میں تین بار پلائیں، اس سے پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے۔

پیچش: گورکھ املی کا گودا پیچش میں مفید ہے۔

اسہال: گورکھ املی کے گودے کا رس چھاچھ کے ساتھ استعمال کرانا اسہال میں فائدہ دیتا ہے۔

دمہ: گورکھ املی کا گودا انجیر کے ساتھ کھلانے سے دمہ کو آرام ملتا ہے۔ بار بار سانس پھولنا کم ہو جاتا ہے۔

امل پت: گورکھ منڈی کے گودے کا سفوف 50 گرام، زیرہ دس گرام اور مصری 60 گرام، سب کا سفوف بنا کر رکھ لیں، 3 گرام صبح اور 3 گرام شام کے ساتھ کھانا کھانے کے بعد استعمال کرائیں۔ اس سے قے، گلے میں درد، چھاتی میں جلن، سردرد، گھبراہٹ، سیلان و پیچش میں آرام دیتا ہے۔

دمہ: اگر بلغم زیادہ نہ ہو تو اس کا گودا 3 گرام تک سوکھے یا گیلے انجیر کے ساتھ کھلائیں۔ جلد کے امراض پر اس کے گودے کا لیپ کریں، فائدہ ہوگا۔

ملیریا: گورکھ املی کی چھال کا سفوف 25 گرام کو 750 گرام پانی میں ملا کر کواتھ تیار کریں۔ تین خوراکیں بنا کر دو دو گھنٹے کے وقفے سے پلائیں، ملیریا بخار دور ہو جائے گا۔

ہاضمہ: ہاضمہ کی طاقت کے لئے اس کا باریک سفوف کھلانے سے ہاضمہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔

سردرد: سردرد میں اس کا کواتھ پلانے سے سردرد کو آرام ملتا ہے۔

• • • • • • • • • • • • • • • • •

گورکھ پان
(GORKHPAN)

مختلف نام: اردو گورکھ پان- ہندی کھڑی ٹنڈو، سفید پھول، گورکھ پان اور لاطینی میں ہولی ٹروپیم بریوی فولیم (Holi Tropium Brevi Folium) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: ہند، بنگلہ دیش اور پاکستان کے تمام علاقوں خصوصاً پنجاب اور ہریانہ میں عام ہوتی ہے۔ اس کا استعمال سالم بوٹی کی صورت میں کیا جا سکتا ہے۔

شناخت: ہمارے علاقہ میں گورکھ پان کے نام سے جو بوٹی مشہور ہے وہ ریگستانی علاقہ میں ہوتی ہے۔ یہ زمین سے قدرے اٹھی رہتی ہے۔ اس کے پتے چوڑے چوڑے و گھنے ہوتے ہیں۔ شاخیں گنجان ہوتی ہیں اور ہر شاخ کے سرے پر ایک ننھا سا سفید پھول ہوتا ہے۔ چوں کہ اس کے پتے چبانے سے منہ لال ہو جاتا ہے اس لئے اسے گورکھ پان کہتے ہیں۔

مزاج: سرد و خشک۔ یہ زبردست مصفیٔ خون ہے۔ اس کے خواص مندرجہ ذیل ہیں:

کمزوریٔ دماغ: گورکھ پان دس گرام، مرچ سیاہ پانچ دانہ، الائچی خورد (چھوٹی) پانچ عدد، مغز بادام 20 عدد۔ گھوٹ کر پلائیں۔ موسم گرما میں، زبردست مقوی دماغ ہے۔

بواسیر خونی: گورکھ پان دس گرام، مرچ سیاہ پانچ عدد، رگڑ کر پلائیں۔ دو تین روز میں فائدہ ہوگا۔ دو تین ہفتہ استعمال کرنے سے بواسیر کو ہمیشہ کے لئے آرام آجاتا ہے۔

درد قولنج: بوٹی گورکھ پان 9 گرام، سونٹھ 3 گرام۔ دونوں کو گھوٹ کر چھان کر پلائیں۔ قدرے نمک ملا لیں۔ گورکھ پان دس گرام، مرچ سیاہ پانچ عدد گھوٹ کر 75 گرام پانی ملا کر چھان کر پلائیں۔ خرابی خون اور زہریلے امراض میں ازحد مفید ہے۔

موسمی بخار: بوٹی گورکھ پان دس گرام، پانی 100 گرام میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح چھان کر قدرے مصری ملا کر پلائیں۔ اسی طرح شام کو بھی استعمال کریں۔ اگر میٹھے سے رغبت نہ ہو تو پھیکا ہی نتھار کر پی لیں۔ موسمی بخاروں کے لئے ازحد مفید و مجرب ہے۔

بواسیر خونی: گورکھ پان کے پتے دس گرام، پانی میں پیس چھان کر اس میں 20 گرام شربت انجبار ملا کر پلائیں، فوراً خون بند ہوگا۔

منہ کے چھالے: گورکھ پان کے پتے 20 گرام کو 250 گرام پانی میں ابال کر کلیاں کرائیں۔

ملیریا بخار: گورکھ کے پتے دس گرام، کالی مرچ سات عدد، دن میں تین بار پلائیں۔ پرانے بخاروں میں جہاں کونین یا کاماکونین فیل ہو جائیں وہاں اس کے پلانے سے فوراً آرام آجاتا ہے۔

کان درد: گورکھ پان کے پتوں کا رس دو تین بوند گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان درد کو آرام آجاتا ہے۔

کوہستانی باشندے اس گورکھ پان بوٹی کا ستعمال ہر بخار میں کرتے ہیں۔ 9 گرام بوٹی لے کر 150 گرام پانی میں گھوٹ کر نمک ملا کر مریض کو پلاتے ہیں اگر نمک پسند نہ کرے تو بلا نمک دیتے ہیں۔ کبھی کالی مرچ چار پانچ عدد بھی شامل کرتے ہیں۔ اگر سردرد ہو تو اس کو گھوٹ کر پیشانی پر ضماد کرتے ہیں لیکن اس میں دو گرام سونٹھ یا ادرک شامل کر کے لیپ کرتے ہیں۔ اس کے پینے سے دو تین دست آ کر بخار فوراً دور ہو جاتا ہے۔

شربت گورکھ پان: گورکھ پان 250 گرام کو دو کلو پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو صاف کریں اور مصری ایک کلو ملا کر شربت کا قوام کریں۔ یہ شربت دل کی تقویت کے لئے مفید ہے۔ دل کی گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ خوراک 20 گرام صبح اور 20 گرام شام کو دیں۔

فساد خون: گورکھ پان ایک کلو، شاہترہ آدھا کلو، عشبہ، منڈی، گل بنفشہ، کرایئۃ ہر ایک 250 گرام۔ سب کو 12 کلو پانی میں آٹھ پہر تر کر کے چھ بوتل عرق نکالیں۔ یہ زبردست مصفیٔ خون ہے۔ خوراک 50 گرام صبح و شام دیں۔

دیگر: گورکھ پان دس گرام، سرپھوکہ سات گرام، گل گاؤزبان پانچ گرام، عناب سات عدد، برادہ صندل سفید تین گرام رات کو گرم پانی میں تر کر کے صبح صاف کر کے مصری 20 گرام ملا کر نوش کریں۔ زبردست مصفیٔ خون ہے، فرحت لاتا

ہے، دل کو طاقت دیتا ہے۔ ایسی ایک خوراک روزانہ دیں۔

گورکھ پان کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ چاندی: برادہ خالص چاندی دس گرام کو گورکھ پان کے 250 گرام رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور بوتہ میں بند کر کے چھ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ شگفتہ ہوگا۔ اگر ایک آگ میں کشتہ نہ ہو تو دوبارہ عمل کریں۔ دل کی تقویت کے لئے مفید ہے۔

خوراک آدھی رتی ہمراہ بالائی دیں۔

دیگر: چاندی خالص کا پترا 12 گرام بنا کر گورکھ پان کے پانی میں 21 بار بجھائیں۔ پھر اس کے 250 گرام نغدہ میں رکھ کر کپڑ مٹی کر کے پانچ کلو جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ خوراک ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔

دل و دماغ کی کمزوری کے لئے از حد مفید ہے۔

کشتہ عقیق: عقیق عمدہ سرخ رنگ دس گرام کو آگ پر گرم کر کے دس بار گورکھ پان کے پانی میں سرد کریں۔ اس کے بعد اس بوٹی کے نغدہ میں گل حکمت کر کے پندرہ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

دل کی تقویت کے لئے از حد مفید ہے۔ بخاروں میں بھی جلد فائدہ پہنچاتا ہے۔ خوراک ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔

کشتہ سیسہ: دس گرام سیسہ کے باریک پترے بنا کر کتر لیں اور گورکھ پان کے رس 200 گرام میں کھرل کر کے سرمہ کی طرح پیسیں۔ پھر اس کا غلولہ بنا کر اس بوٹی کے 250 گرام نغدہ میں رکھ کر ایک ایک کلو کی دو تھاپیوں (اپلوں) کے درمیان رکھ دیں اور اس کے نیچے و اوپر پانچ پانچ اپلے دے کر گڑھے میں آگ لگائیں۔ گڑھے کا منہ اوپر سے تنگ ہو، سرد ہونے پر نکالیں۔ زردی مائل کشتہ برآمد ہوگا۔ اسے باریک پیس کر کسی صاف اور گاڑھے پارچہ میں چھان لیں۔ خوراک ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔

خونی اسہال، خونی بواسیر کے لئے از حد مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

گورکھ مُنڈی

مقام پیدائش: یہ 5000 فٹ کی اونچائی تک سارے ہندوستان کے گرم علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ دھان کے کھیتوں میں اور گیہوں، جَو وغیرہ ربیع فصلوں کے کھیتوں میں زیادہ تر پائی جاتی ہے۔ چھوٹے چھوٹے تالابوں کا پانی سوکھ جانے پر اُس جگہ میں بھی موسم سرما میں پیدا ہوتی ہے۔

مختلف نام: مشہور نام گورکھ منڈی۔ ہندی گورکھ منڈی۔ پنجابی گورکھ منڈی۔ اردو گورکھ منڈی۔ سنسکرت منڈی۔ مراٹھی منڈی۔ گجراتی گورکھ منڈی۔ بنگالی مڑمڑیا، کنٹر کیو بوڈ تر۔ تیلگو بوڈ ڈاتر پو۔ تامل کوٹھا کرنتھائی۔ ملیالم مرنجی۔ فارسی کم دوری لیں۔ لاطینی سمفتھیرس انڈیکس (Symphtheris) اور انگریزی میں سمتھیرس انڈکس (Symphtheris Indicus) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا تقریباً ایک فٹ اونچا ہوتا ہے اور زمین پر پھیلا رہتا ہے۔ پورے پودے پر سفید روئیں ہوتے ہیں۔ اس کے پتے گیندے کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کے پھول گھنڈی دار گلابی یا بینگنی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ بوٹی برسات کے موسم کے بعد اگتی ہے۔ موسم سرما میں اس کے پھل لگتے ہیں۔

مزاج: اس کا مزاج گرم ہوتا ہے۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ چرپرا ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: اس کا سورس 6 گرام سے 20 گرام تک، کواتھ (کاڑھا) 50 گرام سے 100 گرام اور سفوف 4 رتی سے 2 گرام تک اور عرق 50 گرام تک۔

فوائد: دمہ، قے، یونی کا درد، مرگی، بواسیر، وجع المفاصل، یرقان وغیرہ میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کے پانچوں اجزا ہی استعمال میں آتے ہیں۔

آیورویدک گرنتھوں میں اس کے بارے میں کافی لکھا ہے۔ بھاؤ پرکاش نگھنٹو میں لکھا ہے:

گورکھ مُنڈی کے آسان و مفید مجربات

وجع المفاصل: گورکھ منڈی کے پنچانگ کا سفوف $2\frac{1}{2}$ گرام، سونٹھ کا سفوف $2\frac{1}{2}$ گرام۔ دونوں کو ملا کر صبح و شام گرم پانی سے دیں۔ اس سے جوڑوں کا درد، وجع المفاصل دور ہو جاتا ہے۔

بواسیر: گورکھ منڈی کی جڑ یا چھال کا سفوف بنا لیں۔ روزانہ 5 گرام چھاچھ کے ساتھ دیں۔ اس سے بواسیر دور ہو جاتی ہے۔

نظر کی کمزوری: جن لوگوں کی بینائی کمزور ہو گئی ہو وہ اسے استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں۔ گورکھ منڈی پھل کا

Contents

باریک سفوف بنالیں۔ اس کے برابر شکر یا چینی ملالیں۔ اس کو لگاتار ایک چمچہ سفوف گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ اس سے تمام امراضِ چشم دور ہو جاتے ہیں۔ بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ ہر سال مارچ کے مہینے میں روزانہ گورکھ منڈی کے ایک دو تازہ پھل توڑ کر چبا کر پانی کے ساتھ نگل لیا کریں۔ پورا سال آنکھیں ٹھیک رہیں گی اور بینائی کم نہیں ہو گی۔

پیٹ کے کیڑے: گورکھ منڈی کے بیجوں کا سفوف 5 گرام پانی سے دیں۔ اس سے پیٹ کے تمام کیڑے ہلاک ہو کر باہر نکل جائیں گے اور پیٹ صاف ہو جائے گا۔ بچوں کو ایک گرام سفوف استعمال کرائیں۔ چھوٹے بچوں کو نہ دیں۔

مردانہ کمزوری: جن مردوں کی مردانہ قوت ختم ہوگئی ہو وہ اسے ضرور استعمال کریں۔ گورکھ منڈی کی تازہ جڑ 100 گرام کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس کو کوٹ پیس کر لگدی بنالیں۔ قلعی دار پیتل کی کڑاہی میں رکھ کر 400 گرام تلی کے تیل شدہ اور پانی 1600 گرام ملا کر دھیمی آگ پر رکھیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہے، تب آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور چھان کر بوتل میں بھر لیں۔

فوائد: اس تیل کی جسم پر مالش کرنے اور مردانہ اعضائے تناسل پر مالش کرنے سے جسم میں چستی، پھرتی اور طاقت آتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اس تیل کی دس بارہ بوندیں پان پر ٹپکا کر پان منہ میں رکھ کر کھانے سے مردانہ کمزوری دور ہو جاتی ہے اور مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

پستانوں کا ڈھیلا پن: جن عورتوں کے پستان وقت سے پہلے ڈھیلے ہوگئے ہوں، اُن کے لئے یہ نسخہ کارگر ثابت ہوا ہے۔ اس سے پستانوں میں سختی آ جاتی ہے۔

گورکھ منڈی کے پنچانگ 50 گرام، لینڈی پیپر 50 گرام۔ دونوں کو پانی کے ساتھ پیس کر لگدی بنالیں۔ قلعی دار کڑاہی میں شدہ تلی کا تیل 200 گرام، پانی 800 گرام ڈال کر لگدی ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تب اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں محفوظ رکھیں۔ وقت ضرورت عورت اس تیل کی جسم پر مالش کرے تو ان کا جسم چست و درست بنا رہے گا۔ روئی کو تیل میں بھگو کر نچوڑ لیں۔ اس تیل کی پستانوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں اور اوپر یہ روئی رکھ کر کپڑا لپیٹ کر انگیہ پہن لیں۔ دن میں 5-6 بار اس تیل کو رومال پر ڈال کر سونگھتی رہے۔ متواتر چند دن تک یہ طریقہ اپنائیں، اس سے پستانوں کا ڈھیلا پن دور ہو جائے گا۔ لٹکے ہوئے پستانوں میں کساؤ آ جائے گا۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

عام کمزوری: گورکھ منڈی کے پنچانگ کو سایہ میں سکھا کر کوٹ پیس کر باریک سفوف تیار کر کے ایک کھلے منہ کی بوتل میں حفاظت سے رکھیں۔

مقدار خوراک: 5 گرام صبح دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

فوائد: اس سے جسم چست رہتا ہے اور بال جلد سفید نہیں ہوتے، یہ عورت و مرد دونوں کے لئے مفید ہے۔ اگر اسے

بریان ویلان میں استعمال کیا جائے تو بھی فائدہ دیتا ہے۔

کمزوریٔ دماغ: گورکھ منڈی کے پتوں کا رس 250 گرام، اڑوسہ کے پتوں کا رس 250 گرام، شکر 400 گرام، پانی دو کلو۔ سب ادویات کو اکٹھا ملا کر ایک قلعی دار کڑاہی میں پکائیں۔ آگ دھیمی جلائیں۔ جب ایک کلو باقی رہ جائے تو نیچے اتار کر رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں ڈال لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔

نوٹ: اس کے سفوف کے ساتھ اگر براہی وشنکھ پشپی کا سفوف 2 سے 4 گرام ملا کر اسے استعمال کیا جائے تو بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔ (حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

مقدار خوراک: 20 گرام۔

پرہیز: کھانا ہلکا اور زود ہضم استعمال کریں۔ نمک کا استعمال بھی کم کریں۔

خارش: گورکھ منڈی کے پھل چار عدد، کالی مرچ چار عدد۔ دونوں کو باریک پیس کر سفوف بنا کر چھان لیں۔ صبح اس کو پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔ خارش کے لئے مفید ہے۔

پیشاب میں خون آنا: گورکھ منڈی کے پھل کا سفوف 20 گرام۔ گوکھرو چھوٹا، شورہ قلمی، الائچی خورد، پتھر توڑ بوٹی ہر ایک کا سفوف 10-10 گرام۔ مصری 50 گرام سفوف شدہ۔ سب ادویات کو ملالیں۔ چھ گرام کی مقدار میں چاولوں کے دھوون 100 گرام کے ساتھ دن میں دو بار صبح اور شام دیں۔ اس سے پیشاب میں خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

میٹھی آواز: گورکھ منڈی کے پھل کے ساتھ سفوف سونٹھ ملا کر شہد کے ساتھ دیں۔ ایک گرام کی مقدار میں دن میں تین چار بار دیں۔

مرگی: گورکھ منڈی کے پھل دو عدد کے ساتھ ایک گرام کی مقدار میں بچ کا سفوف ملا کر پانی سے پیس چھان کر صبح و شام پلائیں اور مریض کے گلے میں اس کے کچے پھلوں کی دھاگے میں پرو کر مالا پہنائیں۔ اس طرح چند روز کرتے رہنے سے آرام آ جاتا ہے۔

امراضِ چشم: اس کی ایک گھنڈی بغیر چبائے نگل لیں۔ اس سے ایک سال تک آنکھ دکھنے نہیں آتی اور مارچ کے مہینے میں اس کی پانچ سات گھنڈیاں چبا کر پانی سے نگلنے سے امراض چشم وغیرہ امراض نہیں ہوتے۔

جلدی امراض: اس کے پتوں کا رس جسم یا کھال پر ملنے سے یا پتوں کو پانی میں پیس کر لیپ کرتے رہنے سے کئی قسم کے جلدی امراض، پرانے زخم، پیشاب کی نالی کے زخم وغیرہ کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

بواسیر: گورکھ منڈی کے پتوں کا رس اور ارنڈ کے پتوں کا رس، ہر ایک 25 گرام۔ دونوں کو ملا کر پلائیں اور اس کے

Contents

پتوں کی لگدی مسوں پر باندھنے سے یا پنچانگ کی دھونی دینے سے بواسیر کو آرام ملتا ہے۔

نظر کی کمزوری: آنکھوں کی نظر کم ہو جانے پر گورکھ منڈی کے پتوں کو سیندھا نمک اور گھی کے ساتھ آگ پر تل دے کر کھلائیں اور اس کے پھولوں کی پتیوں کا رس آنکھوں میں لگانے سے نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

امراضِ چشم: گورکھ منڈی کی جڑ کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور اس کے برابر وزن شکر ملالیں اور 3 سے 6 گرام تک نیم گرم دودھ گائے سے دیں۔

ہسٹیریا: گورکھ منڈی کی جڑ 10 گرام کو پانی میں پیس کر پلائیں۔اس سے ہسٹیریا کو فائدہ ہوتا ہے۔

برص (سفید داغ): گورکھ منڈی کے پھل کا سفوف ایک حصہ، سمندر سوکھ آدھا حصہ سفوف، ملالیں۔دو گرام سے 4 گرام کی مقدار میں پانی سے دیں۔

کنٹھ مالا: گورکھ منڈی کی جڑ کو اس کے پنچانگ کے رس میں پیس کر لیپ کریں۔اس کا رس 20 سے 40 گرام تک پلائیں۔

سفید داغ: گورکھ منڈی کا سفوف 6 گرام سے 10 گرام تک کی مقدار میں، گھی 10 گرام اور شہد 5 گرام ملا کر استعمال کرائیں۔صبح و شام دن میں دو بار دے کر اوپر سے گلو کا کواتھ (کاڑھا) پلائیں۔اگر قبض ہو تو اس میں تھوڑی مقدار میں نشی کا سفوف ملا کر استعمال کرائیں۔(چکروت)

حلوائے ضعف دماغ: گورکھ منڈی سفوف کے ساتھ گیہوں کا آٹا، گھی اور شکر ملا کر حلوا بنائیں۔اس کو روزانہ استعمال کریں۔اس سے ضعف (کمزوری) دماغ میں آرام ملتا ہے۔اگر بال جھڑتے ہیں تو وہ بھی رُک جاتے ہیں۔

سیلان: گورکھ منڈی کا تازہ پنچانگ 100 گرام لے کر پانی سے پیس کر چھان لیں۔اس کو صبح اور شام چند دن استعمال کرائیں۔سیلان میں فائدہ ہوگا۔

آنکھ کا درد: گورکھ منڈی کے تازہ پنچانگ کو تانبے کے برتن میں رکھ کر نیم کے ڈنڈے سے خوب رگڑیں۔جب وہ سیاہ ہو جائے تو اس میں روئی کو اچھی طرح بھگو کر سکھالیں۔بوقت ضرورت اس روئی کو پانی میں بھگو کر آنکھ پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے اور آنکھ کا درد دُور ہو جاتا ہے۔

گورکھ منڈی سے تیار ہونے والے عرق

عرق گورکھ منڈی: گورکھ منڈی کے پھلوں کو شام کو پانی میں بھگو دیں، صبح بھبکے کے ذریعے عرق نکالیں۔

مقدار خوراک: 50 گرام دن میں دو تین بار استعمال کرائیں۔شروع میں مقدار خوراک 20 گرام دیں۔پھر آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں۔

فوائد: چیچک، جگر، دل کی کمزوری، آنکھوں کے امراض وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔بہت مفید چیز ہے۔

پرہیز: دوران استعمال گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔زیادہ محنت کا کام بھی نہ کریں۔ملاپ سے پرہیز کریں۔

نوٹ: اگر اس کے برابر وزن گاؤزبان ملا کر عرق نکالا جائے تو اور بھی زیادہ مفید ہوگا۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

دیگر: گورکھ منڈی کے پھل 265 گرام، باؤبڑنگ، اندر جو، گوار پاٹھا، دھنیا، سویابین، ہلدی، گلو، صندل سرخ، سونف ہر ایک 50-50 گرام، سرپھوکہ 100 گرام، اجوائن، موتھا، خس ہر ایک 30-30 گرام۔

سب ادویات کو کوٹ کر بڑے گھڑے میں 12 کلو پانی میں 24 گھنٹے تک بھگو کر 5 بوتل عرق نکال لیں۔پہلی بوتل کا عرق علیحدہ رکھیں۔باقی چار بوتلوں کا عرق ملا کر رکھ لیں۔

مقدار خوراک: 30 گرام تک عرق کا استعمال کرائیں۔

فوائد: سفید داغ، پھوڑے پھنسی، کھجلی وغیرہ میں مفید ہے۔ایک دو ماہ تک اس کا استعمال کرائیں۔

استعمال کے دوران نمک کے استعمال سے پرہیز رکھیں۔

بڑی عمر کے لوگوں کا کسی وجہ سے پیشاب رُک گیا ہو یا پیشاب رُک رُک کر آ رہا ہو تو یہ عرق 50-50 گرام کی مقدار میں دن میں تین بار استعمال کرانے سے پیشاب سے متعلق سارے امراض دور ہو جاتے ہیں۔یہ عرق تیار کر کے استعمال کر کے مندرجہ بالا فوائد حاصل کریں۔

گورکھ مُنڈی کے آیورویدک مجربات

معجون گورکھ مُنڈی: گورکھ منڈی کے پھل 70 گرام، بادام روغن میں بھنی ہوئی بڑی ہرڑ و کابلی ہرڑ ہر ایک 10-10 گرام، آملہ، مغز دھنیا، شاہترہ، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 10-10 گرام۔ان سب کا سفوف بنالیں اور 400 گرام مصری کی چاشنی میں ملالیں۔یہ چاشنی ڈھیلی ہو۔

مقدار خوراک: 20 گرام کی مقدار میں صبح اور شام گائے کے نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔

فوائد: ہر قسم کے آنکھوں کے امراض میں مفید ہے۔خاص طور پر جن کی آنکھیں بار بار دکھنے آتی ہوں اُن کے لئے فائدہ مند ہے۔

گورکھ منڈی پاک: گورکھ منڈی کے پودے جن میں گھنڈی نہ آئی ہو، اتوار کے دن صبح نہا دھو کر صاف کپڑے پہن کر سورج نکلنے سے پہلے کسی لکڑی سے کھود کر صاف کر کے سایہ میں خشک کر کے باریک سفوف بنالیں۔اس میں سے 250 گرام سفوف لے کر اس کو گھی میں بھونیں اور ماوا 200 گرام، گھی میں بھنا ہوا آٹا 200 گرام، عقرقرحا، ناگ کیسر، برہمی،

Contents

سنکھا ہولی، بہوپھلی و کالی مرچ کا سفوف باریک 20-20 گرام ملا لیں۔ اس کے بعد ایک کلو مصری یا چینی کی چاشنی میں ملا کر پاک جما دیں۔

مقدار خوراک: 10 گرام سے 50 گرام صبح گائے کے نیم گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔

فوائد: اس کے استعمال سے نسیان میں فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں قوت کا اضافہ ہوتا ہے۔ اسے کم از کم 30 دن لگاتار استعمال کریں۔

گورکھ منڈی گھرت: گورکھ منڈی، گلو، کٹیری چھوٹی، کٹیری بڑی، راسنا، مجیٹھ 50-50 گرام، جوکوب کرکے تین کلو پانی میں پکائیں، 600 گرام باقی رہ جانے پر چھان کر اُس میں گائے کا دودھ، گائے کا دہی، مکھن اور پانی 600-600 گرام ملا کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ صرف گھی باقی رہنے پر نیچے اتار کر سرد ہونے پر چھان لیں۔ اس کا استعمال رات دن تک دس دس گرام کی مقدار میں کرائیں۔ یہ وجع المفاصل میں مالش کرنے سے بھی مفید ثابت ہوا ہے۔

گورکھ منڈی گھرت مرہم: منڈی کا رس 200 گرام، گائے کا گھی، 100 گرام، سیندور، رال، کتھا، نیم کے پھول اور گھر کا دھوآنسہ 10-10 گرام۔

سب کو اکٹھا ملا کر پکائیں۔ جب صرف گھی باقی رہ جائے تو نیچے اتار کر کپڑے سے چھان لیں، مرہم تیار ہے۔ اسے مرہم کی طرح لگانے سے سفید داغ، سفلس وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔

گورکھ مُنڈی آسو: گورکھ منڈی کا پنچانگ چار کلو، عشبہ 500 گرام لے کر جوکوب کر کے 15 کلو پانی میں پکائیں۔ چھ کلو باقی رہنے پر چھان کر شدھ چکنے مٹکے میں بھر کر ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں شہد 5 کلو، دھائے کے پھول کا سفوف ایک کلو، مصری $2\frac{1}{2}$ کلو، سونف و کالی مرچ کا سفوف 50-50 گرام ملا کر مکھ مدرا کر 21 دن بعد چھان کر بوتلوں میں سپرٹ ریکٹی فائیڈ 20-20 گرام (سپرٹ نہ ملے تو دیسی شراب 50 گرام) ملا کر مضبوط کارک لگا کر رکھیں۔ چار دن بعد استعمال کرائیں۔

مقدار خوراک: 10 سے 25 گرام تک۔

فوائد: یہ پیشاب کی نالی کے زخم وغیرہ امراض میں مفید ہے۔

گورکھ مُنڈی شربت: گورکھ منڈی 250 گرام کو کتر کر $1\frac{1}{2}$ کلو پانی میں 12 گھنٹے بھگو کر پکائیں۔ آگ دھیمی ہو، آدھا کلو پانی باقی رہنے پر نیچے اتار کر سرد ہونے پر چھان لیں اور ایک کلو مصری یا چینی کی ہلکی چاشنی تیار کر کے اس میں شامل کریں۔

فوائد: یہ شربت ضعف (کمزوری) دماغ میں مفید ہے۔

گورکھ منڈی کے متعلق ڈاکٹروں کی آراء

ڈاکٹر آر این کھوری کی رائے: ڈاکٹر آر این کھوری نے لکھا ہے کہ رسائن گن والی ہونے کی وجہ سے گورکھ منڈی سوزاک یا گنوریا، وجع المفاصل، پیشاب کے امراض اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔

ڈاکٹر ڈیسائی کی رائے: پیشاب کے امراض میں اس بوٹی سے اچھا فائدہ ہوتا ہے۔ بار بار پیشاب نہیں آتا۔ چار، چھ مہینے تک اس کا استعمال کرنے سے پھوڑے پھنسی وغیرہ جلد کے سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔ جسم کا رنگ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس بوٹی کا جسم میں درست کام ہو رہا ہے۔ اس کی شناخت یہ ہے کہ اس کے استعمال سے پیشاب میں اچھی خوشبو معلوم ہوتی ہے۔

ڈاکٹر بیڈن پاویل کی رائے: گورکھ منڈی کے پھل خون صاف کرتے ہیں اور جلد کے امراض دور کرتے ہیں۔ اس کا پانی مریض کو پلانا پیشاب سے متعلق امراض میں مفید پایا گیا ہے۔

ڈاکٹر انسلی کی رائے: گورکھ منڈی کا سفوف پیٹ کے کیڑوں، جڑ کا سفوف ہاضم اور مٹھے کے ساتھ لینے سے بواسیر دور کرتی ہے۔

یونانی گرنتھوں میں بھی گورکھ منڈی کی بہت زیادہ تعریف کی گئی ہے اور اسے آب حیات (سنجیونی بوٹی) مانا ہے۔

سرمہ گورکھ منڈی: گورکھ منڈی ایک حصہ، پانی تین حصہ، عرق تیار کریں اور کالا سرمہ 36 گرام کو ایک بوتل عرق میں کھرل کر کے خشک کر لیں۔

فوائد: اس سرمہ کو سلائی کے ساتھ آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کے تمام امراض کو فائدہ ہوتا ہے۔

رُب گورکھ منڈی: گورکھ منڈی تازہ سالم پودا صاف کر کے اس کا رس نکال لیں اور کچھ دیر رکھ دیں تا کہ صاف ہو جائے۔ اسے کڑاہی میں ڈال کر نرم آنچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے، پانی ڈال کر پکائیں تا کہ رُب بن جائے۔ اسے ڈبہ میں حفاظت سے رکھیں۔

مقدار خوراک: چار رتی تک آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کے امراض کے لئے مفید ہے۔

فوائد: یہ رُب مصفیٔ خون ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ دل اور دماغ کے لئے مقوی ہے۔

نمک گورکھ منڈی: گورکھ منڈی کے پودے سایہ میں خشک کر کے کسی صاف جگہ پر جلائیں۔ راکھ کو پانی میں تر کر کے نتھرے روز اسے پکا کر نمک بنا لیں۔

فوائد: ہاضم اور مقوی معدہ ہے۔ آنکھوں میں لگانے سے دھند، جالا، پھولا کے لئے مفید ہے۔

Contents

گورکھ مُنڈی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ سنگجراحت: سنگجراحت کو باریک پیس کر رس گھیکوار کے ساتھ کھرل کر کے خشک کریں اور سمپٹ کر کے آگ دیں۔ پھر رس نیم میں کھرل کر کے آگ دیں۔ اس کے بعد تین بار آگ گورکھ منڈی کے رس میں کھرل کر کے دیں۔ کشتہ سنگجراحت تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: آدھی سے ایک رتی تک استعمال کریں۔ بخاروں کو دور کرنے اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔

کشتہ سونا: ایک کوزہ گلی (جس میں 150 گرام تازہ گورکھ منڈی بوٹی کا نغدہ سما سکے) لے کر آدھا نیچے بچھا کر اس پر سونے کا پترا شدہ رکھ کر بقایا نغدہ سے اس کو ڈھانپ دیں اور دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر پانچ بار یہی عمل کریں۔ کشتہ سونا تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: آدھا سے ایک چاول مکھن یا خمیرہ گاؤزبان عنبری میں کھلائیں۔

فوائد: کمزوری دماغ، کمزوری اعضاء، رعشہ اور شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

گوکھرُو (خارخسک)

مختلف نام: اردو نام خارخسک- پنجابی بھکوا- تامل نرانجی- اسے ہندی میں گوکھرو، گوکھولہ- بنگالی گوک شورا- مرہٹی لہنا گوکھرو- فارسی خارخسک- تیلگو تالیرومولو، چیرو پالیرو- سنسکرت اگوک شوری، اکشو کندھا- لاطینی ٹریبولس ٹریسٹرس (Tribulbus Terrestris) اور انگریزی میں سمال کال ٹراپس (سیڈز آف (Small Call Trops) (Seeds of کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی دو قسمیں ہیں جو ہندوستان اور پڑوسی ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔

1- بڑا گوکھرو: اس کا پودا چھوٹا ایک ہاتھ کے قریب لمبا ہوتا ہے۔ اس کی ڈالیاں اور پتے پانی میں ڈال کر ملنے سے بہت لعاب نکلتا ہے۔ اس کی جڑ پیلی سندوری رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے کچھ گول اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ اس پر اکثر ایک انچ لمبے چوکونے پھل لگتے ہیں۔ پھل کے چاروں کونوں پر ایک ایک کانٹا ہوتا ہے۔ کچے پھل کا رنگ سبز، پکنے پر زرد اور سوکھنے پر مٹیالا سا ہو جاتا ہے۔ اس کا چھلکا خشک ہو کر تنکوں کا جال سا دکھائی دینے لگتا ہے۔ اس کے کانٹے کم نوکدار ہوتے ہیں۔ اس کو خارخسک کلاں کہتے ہیں۔

چھوٹا گوکھرو: اس کے پودے زمین پر پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتے چنوں کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس پر چھوٹے چھوٹے ہلکے زرد رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ ایک ایک پھل میں تین تین کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے پھل دو دو جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کے کانٹے بہت نوک دار ہوتے ہیں۔ اس کو خارخسک یا گوکھرو خورد کہتے ہیں۔

ماڈرن ریسرچ: ان پھلوں میں ایک جزو پایا جاتا ہے جس میں الکلائیڈ کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں پھلوں میں لحمی مادہ اور رال بھی ہوتی ہے اور معدنی اجزاء کی بھی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

مزاج: بعض اسے سرد و خشک اور بعض گرم و خشک اور بعض معتدل مانتے ہیں۔ ہمارے تجربات میں اس کا مزاج گرم خشک ہے۔

مقدار خوراک: 6 سے 9 گرام تک۔

فوائد: یہ ایک ایسی بوٹی ہے جو ہر جگہ ہوتی ہے لیکن افسوس کی بات ہے کہ بہت سی جڑی بوٹیوں کی طرح اس کی بھی بے قدری ہو گئی ہے۔ لوگوں کی سمجھ کو دیکھئے کہ ہندوستان جیسے ملک کی اکسیر ادویات کو جو بغیر کسی قیمت پر حاصل اور تیار ہو سکتی ہیں، بلاوجہ ضائع ہو رہی ہیں اور امراض کو دور کرنے کے لئے دوسرے ملکوں کی ادویات پر کروڑوں روپیہ برباد کیا جا رہا ہے۔ انہیں اکسیر بوٹیوں کو ممالک غیر کے دوا ساز گھاس کے بھاؤ یہاں سے لے جا کر شکل و صورت بدل کر یہاں لاتے اور ملک کی دولت سمیٹ کر لے جاتے ہیں۔ باوجود اس کے ہم آنکھیں نہیں کھولتے اور ہاتھ پاؤں نہیں ہلاتے گوکھرو ایک ایسی جڑی ہے کہ جو مدر ایام و مدر بول، گردہ اور مثانہ کی پتھری توڑتی ہے۔ جریان، عسر البول، احتباس بول اور ورم گردہ مزمن، پیشاب کی جلن، بواسیر، اپنڈے سائیٹس، قولنج، یرقان، ضعف جگر، دمہ اور کھانسی وغیرہ کے لئے بے نظیر ہے۔

گوکھرو کے آسان و آزمودہ مجربات

پتھری: گوکھرو 20 گرام، پانی 250 گرام۔ گوکھرو کو پانی میں رگڑ کر چھان کر صبح، دوپہر اور شام کے وقت پلانے سے گردہ یا مثانہ کی پتھر یا ریگ دور ہوتے ہیں۔ رُکا ہوا پیشاب کھل کر آتا ہے اور پیشاب کی نالی کے زخم و پیپ رفع ہو جاتی ہے۔

درد گردہ: گوکھرو 20 گرام کو 250 گرام پانی میں جوش دیں، جب آدھا (125 گرام) پانی رہ جائے تو چھان کر پلا دیں۔ دن میں دو تین بار اسی طرح پلائیں، درد گردہ کے لئے مفید ہے۔ مذکورہ بالا طریق پر گوکھرو کا استعمال مُوتر گرنتھی یا پراسٹیٹ میں مفید ہے۔

اپنڈے سائیٹس: گوکھرو 20 گرام کو 200 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو چھان کر دن

Contents

میں دو تین بار پلائیں۔اس سے بنا آپریشن اپنڈے سائیٹس کو آرام آجاتا ہے۔

امراض جگر: گوکھرو 20 گرام، مرچ سیاہ 5 گرام دونوں کو 250 گرام پانی میں رگڑ کر صبح وشام پلانا تلی اور جگر کے بڑھنے پرست ہوجانے میں بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں ضعف جگر اور یرقان بھی دور ہوجاتا ہے۔

پیشاب کی بندش: گوکھرو پیشاب آور ہے اور عام طور پر جس قدر پیشاب آور ادویات ہیں وہ سب کی سب ویرج کو کمزور کرتی ہیں جس سے قوت میں کمی آجاتا ہے لیکن گوکھرو میں یہ نقص نہیں بلکہ خلاف اس کے گوکھرو کے استعمال سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

دس گرام گوکھرو کو کوٹ کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب 125 گرام پانی باقی رہے تب چھان کر 15 گرام گرم دودھ اور حسب ضرورت میٹھا کر کے صبح وشام استعمال کرائیں۔

بواسیر خونی: گوکھرو دس گرام کو 20 گرام پانی میں رگڑ کر اور چھان کر صبح وشام پلانا بواسیر خونی کو دور کرتا ہے اور بادی بواسیر کے لئے بھی مفید ہے۔

جریان: گوکھرو دس گرام کوٹ کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں، جب 125 گرام باقی رہ جائے۔ تب چھان کر ٹھنڈا کر کے صبح وشام پلائیں مفید ہے۔

جریان: گوکھرو دس گرام کوٹ کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں، جب 125 گرام باقی رہ جائے تب چھان کر ٹھنڈا کر کے صبح وشام پلائیں۔ اس سے جریان واحتلام دور ہوتا ہے۔

بواسیر کے مسّے: ایک کلو گوکھرو کو کوٹ کر بارہ کلو پانی میں رات کے وقت بھگو دیں۔ صبح آگ پر پکائیں۔ دو کلو پانی رہنے پر اتار کر چھان لیں اور تلی کے تیل ایک کلو میں جلا لیں اور اس تیل کے محلول کو دن میں تین چار بار بواسیر کے مسّوں پر لگانا مفید ہے۔ مسّوں کو بنا آپریشن آرام آجائے گا۔

دائمی دردسر: گوکھرو 20 گرام کو کوٹ کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب 125 گرام پانی باقی رہے تب چھان کر کھانسی اور دمہ میں اگر بلغم نہ نکلتا ہو تو دس گرام گھی ملا کر گرم گرم صبح، دوپہر اور شام کے وقت پلائیں۔ اگر بلغم نکلتا ہو تو بغیر گھی کے نزلہ، زکام اور دردسر دائمی کے لئے مفید ہے۔

خناق: گوکھرو 20 گرام کوٹ کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں، 125 گرام پانی باقی رہے تو چھان کر چار چار گھنٹہ کے بعد پلائیں۔ اس سے خناق دور ہوجاتا ہے۔ علاوہ ازیں آواز کی خرابی، منہ، زبان اور حلق کا پکنا، زخم اور چھالے اور ٹانسلز وغیرہ امراض بھی دور ہوجاتے ہیں۔

پیشاب میں خون آنا: گوکھرو 20 گرام کو 250 گرام پانی میں رگڑ کر اور چھان کر صبح وشام پلانے سے پیشاب کا زرد، سرخ، نیلا یا سیاہ آنا، کم آنا، گدلا یا گاڑھا آنا، بدبودار آنا اور پیشاب میں خون آنا بھی بند ہوجاتا ہے۔

دل کی اینٹھن: گوکھرو 20 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں، 200 گرام پانی باقی رہے تو چھان کر ٹھنڈا کریں اور دس گرام مصری ملا کر صبح، دوپہر اور شام کے وقت پلائیں۔ اس سے دل کے امراض مثلاً دل کی حالت گھٹنا، تیز ہونا، بے قاعدہ ہونا، چلتے چلتے رُک رُک کر یا جھٹکا سا کھا کر چلنا، خون کا دباؤ زیادہ ہونا۔ دل کا بڑھ جانا، پھیل جانا، دل کی حرکت اپنا کام پوری طرح نہ کرے اور صدمہ سے گھبرا جانا، سوتے میں ڈر کر اٹھنا، دل کی اینٹھن یا جھلی میں پانی پڑ جانا یا چربی کا بڑھ جانا وغیرہ امراض دور ہوجاتے ہیں اور وہم کا عارضہ بھی دور ہوجاتا ہے۔

بالوں کا گرنا: گوکھرو ایک کلو کوٹ کر بارہ کلو پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح نرم آنچ پر پکائیں۔ جب دو کلو پانی باقی رہے تو چھان کر اس باقی ماندہ پانی میں تیل سرسوں آدھا کلو ملا کر پکائیں۔ جب پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے تب آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان کر رکھیں۔ اس تیل کو سر میں لگانے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ بال سیاہ، لمبے اور چمکدار رہتے ہیں اور جلدی سفید نہیں ہوتے۔ آنکھوں کی نگاہ اور کانوں کی سننے کی طاقت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ کان اور آنکھیں بہت سے امراض سے محفوظ رہتی ہیں۔

دل کی کمزوری یا کمی خون میں جب کہ ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے رہتے ہوں یا سردی یا سرد پانی کی وجہ سے نیلے یا سیاہی مائل رہتے ہوں تو 25 گرام گوکھرو کو کوٹ کر پوٹلی باندھ کر دودھ میں پکائیں۔ پھر پوٹلی نکال کر پھینک دیں اور دودھ میں حسب ضرورت مصری یا کھانڈ ملا کر صبح اور اسی طرح شام کے وقت پلانا مفید ہے۔

(حکیم ڈاکٹر خوشی محمد شاد- رجسٹرڈ یونانی پریکٹیشنر)

ٹوٹی ہڈی کا علاج: میرے پڑوس میں ایک مزدور پیشہ شخص رہائش پذیر ہے۔ تین دن اسے گھر پر چارپائی پر دراز پڑا دیکھ کر چوتھے دن مذاق سے اُس کے پاس جا کر کہا کہ بہت روپیہ کما لیا ہے کام کاج چھوڑ کر لیٹے رہتے ہو تو اُس نے اپنی معذوری ظاہر کی کہ میں دکان میں بیٹھا ہوا تھا کہ اوپر سے ایک بوری پھسل کر مجھ پر آپڑی جس سے کمر کی ہڈی کو سخت چوٹ آئی۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے ٹوٹ گئے ہیں لیکن اُس نے بتایا کہ میرے پاس اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اب نہ پہلو بدل سکتا ہوں نہ بیٹھ سکتا ہوں۔ بس دن رات چت پڑا رہتا ہوں۔ اگر چت پڑا رہوں تو کوئی درد وغیرہ نہیں ہے۔ اگر ذرا بھی حرکت کرتا ہوں تو بہت شدت کا درد ہوتا ہے۔

میں نے اُسے بتایا کہ 250 گرام آرد گندم گھی میں بریاں کر کے کڑاہی سے اُلٹ کر دوسرے برتن میں ڈال لو، پھر 250 گرام گھی میں 250 گرام قند سیاہ عمدہ پگھلاؤ جب اچھی طرح حل ہوجائے تو آرد گندم بیان شدہ ڈال کر اچھی طرح باہم ملا کر کڑاہی چولہے سے نیچے اتار لو۔ جب حرارت کم ہوجائے تو 250 گرام گوکھرو، 250 گرام کمرکس، 50 گرام سونٹھ جو پہلے سے کپڑ چھان کر کے تیار رکھے ہوں۔ کڑاہی میں ڈال کر ملا لو اور کسی شیشے یا چینی کے برتن میں محفوظ رکھ لو اور روزانہ صبح و شام یہ "پنجیری" کھا لیا کرو۔

اس پر اُس نے عمل کیا اور ایک ماہ استعمال کر کے مکمل فائدہ اٹھایا۔ صحت یاب ہو کر پھر اپنا کام (مزدوری) شروع کر دی۔ مگر اب وہ ہر سال موسم سرما میں بجائے نشاستہ وغیرہ کے اسی بتائے ہوئے طریقہ سے گوکھرو استعمال کر لیتا ہے اور بالکل تندرست و توانا ہے۔

Contents

خونی قے: ایک آدمی کو چیت کے مہینے سے ساون تک خونی قے اور خون کا پیشاب، چار سال سے دورہ شروع ہوتا تھا۔ جو ساون کے بعد آہستہ آہستہ خود ہی رُک جایا کرتا تھا یعنی خون آنا بند ہو جاتا تھا مگر خون خارج ہو جانے کے سبب کمزور ہو جاتا تھا اور چار پائی پر ہی پڑا رہتا تھا۔ میں نے اسے گوکھرو کھانے کی ہدایت کی۔ کم از کم 5 گرام سفوف ہر روز پانی سے پھانک لیا کرو۔ ان شاء اللہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ چنانچہ آج آٹھ سال گزر چکے ہیں اسے پھر یہ شکایت پیدا نہیں ہوئی۔

ذیابیطس: سفوف گوکھرو 5 گرام صبح و شام پانی سے کھلانے سے بار بار اور کثرت سے پیشاب آنے کی شکایت کے علاوہ ذیابیطس بھی دور ہو جاتی ہے۔

زیادتی پیشاب: ساٹھ سالہ بوڑھے آدمی کو دن رات میں کئی دفعہ پیشاب آتا تھا اور پیشاب آنے پر روک نہیں سکتا تھا۔ اسے دس گرام گوکھرو گھوٹ کر 125 گرام پانی ملا کر چھان کر بغیر میٹھا کئے صرف تین دن صبح نہار منہ پی لینے کی ہدایت کی گئی جس سے اُسے مستقل آرام آ گیا۔ (حکیم محمد عباس-رجسٹرڈ پریکٹیشنرز)

پیشاب کی نالی کے زخم: گوکھرو خورد 20 گرام، بیج سروالی 10 گرام، سنگجراحت 20 گرام، رال سفید 20 گرام، تالمکھانہ 10 گرام، مصری 40 گرام۔

سب ادویہ کو کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ خوراک دس گرام ہمراہ دودھ نیم گرم گائے سے لیں۔ جریان، احتلام اور پیشاب کی نالی کے زخموں کے لئے بہت مفید ہے۔

سیلان: گوکھرو خورد 15 گرام، تل کالے 8 گرام۔ دونوں کا سفوف بنا لیں اور 9 گرام قدرے شہد ملا کر کھائیں اوپر سے نیم گرم دودھ استعمال کریں۔ موسم سرما میں بہت مفید ہے۔ (حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

گوکھرو سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: چاندی کا پترہ بنوا کر شدھ کر کے 250 گرام گوکھرو خورد کے نغدہ کے درمیان میں رکھ کر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ چار بار کے عمل سے عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ آدھی رتی ہمراہ بالائی دیں۔ کمزوری میں از حد مفید ہے۔

دیگر: برادہ چاندی کو گوکھرو خورد سبز کے پانی میں ایک دن کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور گوکھرو کے نغدہ میں رکھ کر پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ ایسا تین بار کریں۔ عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ خوراک آدھی رتی۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

کشتہ قلعی: قلعی شدھ کے ٹکڑے کر کے 250 گرام گوکھرو کو دو روٹیوں کے درمیان رکھ کر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ شگفتہ ہوگا۔ ایک رتی ہمراہ بالائی دیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ جریان اور احتلام کے لئے از حد مفید ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••••

گوگل

مقام پیدائش: ہندوستان کے لگ بھگ سب صوبوں کے ریتلے علاقوں جیسے راجستھان، مدھیہ پردیش، میسور، بنگال، آسام، سلہٹ، کچھ اور سندھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ عرب ممالک اور افریقہ وغیرہ میں بھی بکثرت ملتے ہیں۔ راجستھان میں بھگوان شیو کی پوتر دھرتی ماؤنٹ آبو پہاڑ پیدا ہونے والا گوگل سب سے بہتر مانا گیا ہے۔ اس کے علاوہ سروہی، سوائی مادھوپور، جے پور، سکیر میں بھی اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔ راجستھان میں جڑی بوٹیوں کے باغوں میں سرکار نے اس کے درخت بھی لگائے ہوئے ہیں۔

مختلف نام: عربی مقل ارزق- ہندی گوگل- سنسکرت گوگل، دیودھوپ- گجراتی، مراٹھی گوگل- راجستھانی گوگل، گوگو- بنگالی گوگل، مقل- سندھی گگرو- تامل گوکلو، گوگل- تیلگو کوکلو پچو- فارسی جھودان- لاطینی میں قومی فورا مقل (Commi Phora Mukul) اور انگریزی میں انڈین بیڈی لیم (Indian Bed Ellium) کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں ایک اڑنے والا تیل، رال ملا گوند اور ایک تیزست پایا جاتا ہے۔

شناخت: اس کا درخت 4 سے 10-12 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی ٹہنیوں کا رخ قدرے اوپر کی طرف ہوتا ہے۔ شاخیں کانٹے دار ہوتی ہیں اور ان میں تین تین پتے ایک مقام پر لگے ہوتے ہیں۔ پتے ماہ اساڑھ میں پانی برسنے پر نکلتے ہیں اور ماہ چیت میں گر جاتے ہیں۔ پھول ماہ اساڑھ میں آتا ہے اور ساون کے مہینے میں گر جاتا ہے۔ یہ موگرے کے پھول کی طرح ہوتا ہے۔ اس کی چھال ہرا پن لئے ہوئے پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ اس میں کاغذ کی طرح چمکیلے پرت ہوتے ہیں۔ لکڑی سفید و ملائم ہوتی ہے۔ پتے نیم کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ پھل لمبے و گول چھوٹے بیر کے برابر ہوتے ہیں۔ پھلوں کو راجستھان میں گگلیا کہتے ہیں۔ اس کے درخت میں سے ایک روغن آمیز گوند خارج ہوتی رہتی ہے۔ یہی گوند گلگلو (گوگل) کہلاتی ہے۔

گوگل اکٹھا کرنے کا طریقہ: موسم سرما میں اس کے درختوں کے تنوں پر چیرا لگا دیا جاتا ہے۔ ایک درخت پر 40-50 چیرے لگائے جاتے ہیں۔ چیرا گول گھما کر چوڑی دار لگایا جاتا ہے۔ چیرا لگاتے ہی پیڑ سے 10-20 سفید بوندیں نکلتی ہیں۔ اس کے بعد دودھ ٹپکنا بند ہو جاتا ہے۔ 50 سے 120 گرام تک دودھ جم کر اکٹھا ہو جاتا ہے۔ شروع میں اس کا رنگ دودھیا ہوتا ہے۔ ہوا اور دھوپ لگنے سے اس کا رنگ پیلا و لال ہو جاتا ہے۔ دودھ جمنے کے $1\frac{1}{4}$ یا $1\frac{1}{2}$ ماہ بعد خشک ہونے پر اس کو اکٹھا کر کے بانس کی چھوٹی چھوٹی ٹوکریوں میں اکٹھا کر لیتے ہیں۔ یہ گوگل اکٹھا کرنے کا سب سے بہتر طریقہ ہے۔ اس طریقہ سے اکٹھا کیا گیا گوگل ہی ادویات میں استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

گوگل شدھ کرنے کا طریقہ: بازار میں ریت و کنکر ملا گوگل ملتا ہے، اس لئے ہمیشہ مندرجہ ذیل طریقہ سے

Contents

شدھ کر کے ہی استعمال کرنا چاہئے:

ترپھلا 250 گرام اور گلو 125 گرام، دونوں کو موٹا موٹا کوٹ کر 4 کلو پانی میں رات کو بھگو کر صبح پکائیں۔ آدھا حصہ باقی رہنے پر چھان لیں۔ اس چھنے ہوئے پانی کو دوبارہ کڑاہی میں ڈال کر اور اُس کے دونوں کنڈوں میں ایک لمبی لکڑی لگائیں اور ایک صاف کپڑے میں 250 گرام بڑھیا کنگ گوگل یا بھینسیا گوگل باندھ کر آدھی کھلی ہوئی پوٹلی سی بنا کر اس لکڑی کے درمیان میں لٹکا دیں۔ دھیمی آگ پر کڑاہی کو رکھ دیں اور اس کڑاہی میں سے گرم گرم جوشاندہ کو کڑچھی سے بھر بھر کر گوگل کی پوٹلی میں ڈالتے رہیں اور ساتھ ساتھ گوگل کو ہلاتے بھی رہیں۔ جب سب گوگل کڑاہی میں چھن جائے اور کپڑا خالی ہو جائے تو کپڑے کو نکال لیں۔ کڑاہی میں گوگل ملا جوشاندہ میں اُسے آہستہ آہستہ نتھار لیں۔ نیچے جو میل رہ جائے اسے ٹال کر پھینک دیں۔ اس نتھارے ہوئے جوشاندہ کو دھیمی دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب خوب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر کچھ ٹھنڈا ہونے پر ہاتھوں میں خالص گھی لگا کر اس کی گولیاں بنا کر سکھا لیں اور کڑاہی کو تازہ گوبر سے صاف کر لیں۔ اس طرح شدھ کیا ہوا گوگل دیگر ادویات کے ساتھ عمدہ کام کرتا ہے۔ ریاحی امراض کے لئے تو بے حد مفید ہے۔

گوگل کی قسمیں: طب یونانی اور آیورویدک کے مطابق گوگل کی پانچ قسمیں ہیں:

1- ہیما بھ (گندم کے دانے کی طرح) سونے جیسا زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ یونانی طب میں مقل یہود کہتے ہیں۔ یہ راجستھان میں پیدا ہوتا ہے اور سب سے زیادہ بہتر ہے۔

2- مہشا کھ (بھینسیا گوگل)، یہ زردی لئے ہوئے کچھ کالے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس پر بال، میل و چھال کے ٹکڑے چپکے رہتے ہیں۔ یہ کچھ نرم و ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ اس کو طب یونانی میں مقل لک لابی کہتے ہیں۔ یہ سندھ اور کچھ میں زیادہ ہوتا ہے۔

3- پدم گوگل: لال کمل جیسا رنگ والا ہوتا ہے۔ اسے طب یونانی میں مقل ارزق کہتے ہیں۔

4- کمد گوگل: کمد پھول کی طرح زردی لئے ہوئے جسے طب یونانی میں مقل اربی کہتے ہیں۔ پدم و کمد گوگل گھوڑوں کے علاج میں مفید ہیں۔

5- مہانیل گوگل: بہت ہی نیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ طب یونانی میں مقل ہندی کہتے ہیں۔ یہ و مہشا کھ، یہ دونوں گوگل ہاتھیوں کے علاج کے لئے زیادہ مفید ہیں۔

پنساریوں سے عام طور پر نمبر 1 و نمبر 2 کا گوگل ہی دستیاب ہوتا ہے۔ کبھی کبھی بیوپاری گوگل کے نام سے سلئی کی گوند بھی فروخت کر دیتے ہیں۔ اس لئے احتیاط سے خریدنا چاہئے۔

نیا گوگل: جو گوگل سونے کی طرح زردی لئے ہوئے چمکدار و خوشبودار، نرم ہو وہ نیا گوگل ہے۔ اس میں پوری طاقت ہوتی ہے۔

پرانا گوگل: جو سوکھا و بدبودار ہو اور اپنی خوشبو و چمک کھو چکا ہو وہ پرانا اور بے اثر ہوتا ہے۔

مزاج: گرم و خشک۔

مقدار خوراک: ½ گرام سے 1½ گرام تک۔

فوائد: قبض کھولتا ہے، سوجن دور کرتا ہے۔ منضج و مسہل بلغم ہونے کی وجہ سے اس کو بلغمی اور عصبی امراض مثلاً لقوہ، فالج، گنٹھیا، عرق النساء میں استعمال کراتے ہیں۔ بواسیر بادی کے لئے بھی دیا جاتا ہے۔ باہر سے خنازیر، کنٹھ مالا، خون کی گلٹیوں اور رسولیوں پر لیپ کراتے ہیں۔ اس کو سفوف کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ شدھ گوگل کو روٹی پکانے والے توے پر رکھ کر نرم آگ پر بریاں کر لیا جائے۔

اس کو دھونی نہ صرف کیڑوں مکوڑوں کو بھگاتی ہے، بلکہ جادو ٹونے کے اثر کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ صاف (شدھ) گوگل دافع بلغم ہے۔ دیرج پیدا کرتا ہے۔ ریاحی امراض کے علاوہ پتھری، سوجن و پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔ ایام کی بے قاعدگی میں مفید ہے۔ سفید داغوں میں بھی اس کا استعمال مفید سمجھا جاتا ہے۔ گوگل خون میں گرمی پیدا کر کے زخموں کے مواد کو سکھانے کی طاقت رکھتا ہے۔ مردانہ طاقت کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ بلغم نکالنے کی وجہ سے اسے کھانسی و دمہ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

گوگل کے آسان و کامیاب مجربات

کنٹھ مالا: شدھ گوگل ½ گرام، کچنار درخت کی چھال کے جوشاندہ یا ترپھلہ کے جوشاندہ سے دینے سے آرام آتا ہے۔ ساتھ ہی کنٹھ مالا کی گلٹیوں پر گوگل کا پانی میں گاڑھا لیپ بنا کر لگانے سے بھی جلد فائدہ ہوتا ہے۔

موسمی بخار: گوگل شدھ مٹر کے برابر لے کر 10 گرام گڑ میں ملا کر بخار سے ایک گھنٹہ پہلے کھلا کر اوپر سے نیم گرم پانی پلائیں۔ بخار رک جائے گا۔ ایسی دو خوراک روزانہ تین چار دن تک دیں۔

قبض: گوگل شدھ 20 گرام، ترپھلہ (ہرڑ، بہیڑہ، آملہ گٹھلی نکال کر) 20 گرام، سب کا باریک سفوف بنا لیں اور ایک ایک گرام کی گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی رات کو نیم گرم پانی سے دیں۔

ریاحی امراض: گوگل شدھ ½ گرام کو ترپھلہ کے جوشاندہ سے صبح و شام دیں۔ آرام آ جائے گا۔ بادی چیزوں کا پرہیز ضروری ہے۔

مردانہ کمزوری: گوگل شدھ ½ گرام صبح و ½ گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

ناسور: گوگل شدھ ½ گرام، ترپھلہ کے جوشاندہ کے ساتھ صبح و شام دیں۔ آرام آ جائے گا۔

پھوڑے کی سوجن: شدھ گوگل پانی میں گاڑھا گھول بنا کر لیپ کریں۔ پھوڑے کو آرام ملے گا۔ سوجن دور ہو جائے گی۔

دیگر: شدھ گوگل کو خالص گھی یا ناریل کے تیل میں گھوٹ کر مرہم بنا کر لگانے سے پھوڑے کو آرام آ جاتا ہے۔

Contents

اطریفل مقل: مقل (گوگل) صاف 30 گرام، منقیٰ (دانے نکال کر) 40 گرام، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا بہیڑہ
آملہ ہر ایک 10 گرام، گندنا سبز کا پانی 100 گرام، روغن بادام 20 گرام، شہد خالص 625 گرام۔
پہلے گوگل کو گندنا کے پانی میں حل کریں اور منقیٰ کو پیس لیں پھر باقی ادویات کو کوٹ چھان کر روغن بادام میں ملا لیں۔
اس کے بعد اُسی حل کئے ہوئے گوگل میں شہد ملا کر قوام بنائیں اور سب دواؤں کو اس میں ملا لیں۔ خوراک 6 گرام صبح اور 6
گرام شام ہمراہ عرق سونف یا پانی دیں۔ بواسیر خونی و بادی کے لئے مفید ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔

معجون مقل: مقل (گوگل) شدہ 30 گرام، آملہ صاف، ہرڑ کابلی، ہرڑ زرد، تخم بالون، تخم گندنا، تخم ریحان ہر
ایک 15 گرام۔
پہلے مقل (گوگل) کو گندنا کے رس میں حل کریں۔ پھر سب دواؤں کے وزن سے تین گنا چینی سفید کا قوام بنا کر اس
میں دواؤں کو کوٹ چھان کر بمع مقل (گوگل) کے شامل کریں۔
خوراک 6 گرام پانی سے دیں۔ معدہ کی خرابیوں کے لئے مفید ہے اور بادی بواسیر کا کامیاب علاج ہے۔ قبض کشا
بھی ہے۔
گندنا بوٹی کا بیان اس کی اپنی جگہ پر درج ہے وہاں ملاحظہ فرمائیں۔

حب مقل: مقل (گوگل)، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی ہر ایک 30 گرام، تربد سفید شدہ 20 گرام،
سکبینج (کندل) 10 گرام، رائی 3 گرام۔
پہلے گوگل اور سکبینج کو گندنا سبز کے رس میں حل کریں۔ پھر سب دوائیں کوٹ چھان کر اس میں ملا کر چنے کے برابر
گولیاں بنالیں۔ 2 سے 3 گولی رات کو سوتے وقت نیم گرم پانی سے دیں۔ بواسیر بادی کو دور کرنے کے لئے مفید ہے۔ اگر
گندنا سبز نہ مل سکے تو پیاز کے سبز پتوں کو دھو کر اُس کا رس نکال کر کام میں لا سکتے ہیں۔

گوگل سے تیار ہونے والے کامیاب آیورویدک مجربات

کانچنار گوگل (شارنگدھر): گوگل شدہ 500 گرام، چھلکا درخت کچنار 250 گرام، تر پھلا 144 گرام، ترکٹا
72 گرام، چھلکا درخت برنا 24 گرام، الائچی خورد، تیز پات، دارچینی ہر ایک 6-6 گرام۔
سب کو کوٹ چھان کر گوگل ملا کر ایک جان کر کے ہاتھوں میں گھی چپڑ کر چار چار رتی کی گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک
گولی ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔

فوائد: جسم سے خنازیری مادے کو خارج کرتا ہے۔ کوڑھ، کنٹھ مالا اور بھگندر و کن پیڑے کو دور کرتا ہے۔ خون میں
فاسد مادہ ہونے سے کوڑھ ہو جاتا ہے۔ جلد پھٹنے لگتی ہے اور جسم پر جا بجا زخم نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ خنازیر نکلنے سے گلے کو
سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اس حالت میں یہ پہلے خون کو خاص عمل سے صاف کرتا ہے پھر زہریلے مادے کو خارج کر دیتا ہے۔
کانچنار گوگل، خنازیر اور بھگندر کا سب سے اعلیٰ اور مؤثر علاج ہے۔ علاوہ ازیں ہر قسم کے پھوڑوں کے لئے بھی مفید ہے۔

کیشور گوگل: ہرڑ پیلی، بہیڑہ، آملہ (تینوں کی گٹھلی دور کر لیں)، گلو ہر ایک آدھا کلو، ان کو موٹا موٹا کوٹ کر لوہے
کے برتن میں 16 کلو پانی کے ساتھ پکائیں۔ جب چار کلو پانی باقی رہ جائے تو نیچے اتار لیں اور مل چھان کر اس کو دوبارہ لوہے
کے برتن میں آدھا کلو گوگل شدہ ملا کر نرم آگ پر پکائیں اور اس دوران کڑچھی سے ہلاتے رہیں۔ جب قوام سا بن جائے
تو نیچے اتار کر مندرجہ ذیل ادویہ کا سفوف ملائیں اور خوب کوٹ کر چار چار رتی کی گولیاں بنالیں۔
چھلکا ہرڑ پیلی، چھلکا بہیڑہ، چھلکا آملہ، ست گلو ہر ایک 30-30 گرام، سونٹھ، مگھاں، مرچ سیاہ، بابڑنگ 15-15
گرام، جمال گوٹہ شدہ، نسوت 6-6 گرام۔
خوراک ایک سے دو گولی صبح و شام ہمراہ نیم گرم پانی سے دیں۔

فوائد: کوڑھ، فسادِ خون، پھوڑے پھنسیاں، سوجن، چنبل، کاربنکل میں مفید ہے۔ خون کی خرابی کے لئے بہترین
ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے سفید داغ بھی دور ہو جاتے ہیں۔ یہ دست لاتا ہے اس لئے مریضوں کو احتیاط سے دیں۔

تربودشانک گوگل: گوگل شدہ 120 گرام، چھلکا کیکر، اسگندھ ناگوری، باؤبیر، گلو، ستاور، تخم بدھارا، راسنا،
سوئے، کچور، اجوائن دیسی، سونٹھ ہر ایک 10-10 گرام۔ سب کا سفوف بنالیں۔ گوگل کو لوہے کے کھرل میں قدرے گھی سے
چپڑ کر اتنا کوٹیں کہ لئی کی طرح ہو جائے۔ پھر مذکورہ بالا ادویات کا سفوف تھوڑا تھوڑا کر کے ڈال کر تمام سفوف گوگل میں ختم
کریں اور اسے اتنا کوٹیں کہ گوگل نئے سرے سے لئی کی طرح ہو جائے۔ بس اب یہ تیار ہے۔ ایک گرام سے 2 گرام تک صبح
و شام نیم گرم دودھ یا نیم گرم پانی سے کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد دیں۔

فوائد: جوڑوں کے درد، کمر درد، رینگن، بازو و پیٹھ کا درد، وات و کف کے امراض، اعصابی درد و لنگڑا پن کے لئے
مفید ہے۔

گوکھشر آدی گوگل: گوکھرو $1\frac{3}{4}$ کلو موٹا موٹا کوٹ کر 21 کلو پانی میں پکائیں۔ جب 5 کلو پانی رہ جائے تو اتا
ر کر مل چھان کر اس میں $\frac{1}{2}$ کلو گوگل شدہ شامل کر کے دھیمی دھیمی آگ پر پکائیں اور لوہے کی کڑچھی سے ہلاتے رہیں۔ گاڑھا
قوام بن جانے پر اتار کر مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف ملائیں اور خوب ایک جان کر کے چار چار رتی کی گولیاں بنالیں۔
سونٹھ، مگھاں، کالی مرچ، چھلکا ہرڑ پیلی، چھلکا بہیڑہ، آملہ، ناگرموتھا ہر ایک 50-50 گرام۔

فوائد: درد گردہ کے لئے مفید ہے۔ پیشاب کی رکاوٹ اور تکلیف دور ہو کر پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے۔ پیشاب
قطرہ قطرہ آنا، پیشاب میں گدلا پن، چربی، البیومن، شوگر، خون یا پیپ آتی ہو تو یہ گوگل فائدہ مند ہے۔ مثانہ کی پتھری کو
ٹکڑے ٹکڑے کر کے باہر نکالتا ہے۔ پراسٹیٹ گلینڈز (غدہ قدامیہ) بڑھ جانے سے جب پیشاب رُک جاتا ہے تو اس کے
لئے فائدہ مند ہے اور بنا آپریشن آرام دے دیتا ہے۔ علاوہ ازیں جریان منی و منی کے دیگر امراض کے لئے مفید ہے۔
خوراک ایک سے دو گولی صبح و شام نیم گرم پانی سے دیں۔

یوگراج گوگل (شارنگدھر): سونٹھ، مگھاں، چویہ (چب)، پپلا مول، سرسوں، ہینگ بریاں، اجمود، چترا، زیرہ
سیاہ، زیرہ سفید، رینوکا، بابڑنگ، اندرجو، پاٹھا، اتیس، گج پیپل، کٹکی، بھارنگی، ورچ، مورواہر ایک 3-3 گرام، تر پھلا 100

گرام، گوگل شدھ 150 گرام۔

تمام ادویات کو کوٹ چھان کر گوگل کے ساتھ ہاون دستہ میں کوٹ کوٹ کر مانند موم نرم بنائیں۔دوران عمل ہاون دستہ کو قدرے گھی لگاتے رہیں تاکہ کوٹنے میں آسانی رہے۔اگر $1\frac{1}{2}$ لاکھ چوٹ لگوائیں تو اعلیٰ ترین گوگل تیار ہوگا (دو آدمی مل کر 15 دن میں ڈیڑھ لاکھ چوٹ لگا سکتے ہیں)، جب خوب یکجان ہو جائے تو چار چار رتی کی گولیاں بنالیں۔

خوراک ایک ایک گولی صبح وشام کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد ہمراہ جوشاندہ گلو یا نیم گرم پانی سے دیں۔

فوائد: ریحی امراض، درد پشت، جوڑوں کا درد، نقرس، سوجن، ہاتھ پاؤں کا کانپنا، لقوہ، ادھرنگ اور باؤ گولہ میں مفید ہے۔دوران استعمال بادی چیزوں سے پرہیز کرائیں۔

مہایوگراج گوگل (شارنگدھر)

سونٹھ، پپلی، چویہ، پپلا مول، چترا، ہینگ بریاں، اجمود، سرسوں، زیرہ سیاہ، زیرہ سفید، رینوکا، اندر جو، پاٹھا، بابڑنگ، گج پیپل، کٹکی، اتیس، بھارنگی، ورچ، مروا ہر ایک 3-3 گرام، ترپھلا 100 گرام، گوگل شدھ 150 گرام، کشتہ قلعی، کشتہ چاندی، کشتہ سیسہ، کشتہ فولاد، کشتہ ابرک سیاہ، کشتہ منڈور، رس سیندھور ہر ایک 40-40 گرام۔

پہلے تمام نباتاتی ادویہ کو کوٹ چھان کر بعد میں کشتہ جات ملالیں اور گوگل شامل کر کے بڑے ہاون دستہ میں کوٹ کوٹ کر موم کی طرح بنائیں۔ہاون اور دستہ دونوں کو گھی لگاتے رہیں۔اگر سوا لاکھ چوٹ لگوائیں تو بہتر گوگل تیار ہوگا۔(دو آدمی مل کر 15 دن میں سوا لاکھ چوٹ لگا سکتے ہیں)، جب خوب یکجان ہو جائیں تب چار چار رتی کی گولیاں بنائیں۔خوراک ایک ایک گولی صبح وشام ہمراہ جوشاندہ گلو یا نیم گرم پانی کھانا کھانے کے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ بعد دیں۔

فوائد: ریاحی امراض، جوڑوں کے درد، سوجن، رعشہ، ادھرنگ، لقوہ، باؤ گولا، نقرس، کمر درد، ریح درد کے لئے مفید ہے۔دوران استعمال ہفتہ میں ایک بار کیسٹر آئیل دینا مفید ہے۔

••••••••••••••••••••

گولر

مختلف نام: مشہور نام گولر۔ہندی گولر، پروآ۔سنسکرت اُدمبر، فیتو پھل۔مراٹھی اُمبر۔گجراتی اُمبرو، امرڈو، بنگالی یگ ڈومبر۔انگریزی کلسٹر فگ (Cluster Fig)، کنٹری فگ (Country Fig) اور لاطینی میں فائیکس گلومیٹراٹا، رسموسا (F. Rocemosa) کہتے ہیں۔

شناخت: گولر کا درخت ہندوستان میں عام پایا جاتا ہے۔گولر کا پھل تین قسم کا ہوتا ہے۔کاک گولر یا کٹھومر جگ گولر یا فولیس۔کاک گولر کا پھل چھوٹا و سخت ہوتا ہے۔جگ گولر کا پھل بڑا بڑا و ملائم ہوتا ہے۔اس کا پھل پکنے پر لال ہو جاتا ہے۔

زمین کا اگلا حصہ لمبا ہوتا ہے۔اس کا کچا پھل پیلا ہوتا ہے اور پکنے پر کالا ہو جاتا ہے۔یہ پھل بہار میں عام ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: کچے گولر یا پکے پھلوں کا سفوف 3 سے 6 گرام، چھال 5 سے 10 گرام، دودھ 5 سے 10 بوند، پھل 2 سے 4 عدد۔زیادہ مقدار میں کھانے سے معدہ کے لئے نقصان دہ ہے۔

مزاج: پکا گولر گرم و درجہ دوم، تر درجہ اوّل۔

فوائد: پکا گولر کھانے میں بہت میٹھا ہوتا ہے۔اس کا رس پینے سے گرمی کا جوش ختم ہو جاتا ہے اور پیشاب کے مریض کو بہت فائدہ مند ہے۔پکے گولر کا مربہ استعمال کرنے سے سب قسم کے پیٹ کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔خونی بواسیر، نکسیر، خون کی قے کو بھی آرام ملتا ہے۔دق میں بھی فائدہ دیتا ہے۔کچے پھلوں کا ساگ و موسم میں پکے پھلوں کو ہر ماہ 5-10 دن کھا لینے سے آنکھوں کے امراض، ذیابیطس و پیشاب کے متعلق تکالیف نہیں ہوتی ہیں۔یہ ذیابیطس کا خاص علاج ہے۔خونی بواسیر میں پھلوں کا ساگ روٹی کے ساتھ کھا لینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔پیشاب کی جلن میں روزانہ دو، دو پکے پھل مریض کو کھلانے سے آرام آ جاتا ہے، حاملہ کے دستوں میں پکے پھل شہد کے ساتھ استعمال کرانے سے دست رک جاتے ہیں۔لوگ پکے گولر میوہ کے طور پر کھاتے ہیں، اس سے بدن کو طاقت ملتی ہے۔

گولر کے آسان طبی مجربات

پیاس کی زیادتی: کچے پھلوں کو پتھر پر پانی کے ساتھ پیس کر چھان کر پلانے سے کسی بھی طرح کی زیادتی پیاس کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔گرمی کے موسم میں پکے پھلوں کا شربت دِل کو خوش کرتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔

سیلان: کچے پھلوں کا سفوف 10 سے 12 گرام کی مقدار میں صبح وشام تازہ پانی سے لیتے رہنے سے سیلان رُک جاتا ہے۔اگر ایام زیادہ آتے ہوں تو ان کے لئے بھی مفید ہے۔

پیشاب کی نالی کے زخم: کچے پھلوں کا باریک سفوف 100 گرام، چینی 100 گرام سفوف بنائیں اور 6 سے 10 گرام تک صبح وشام کچے دودھ سے دیں، دودھ میں چینی ملالی جائے۔

خون کا بہنا: جسم کے کسی بھی حصہ سے خون بہہ رہا ہو، اس کے دو یا تین پکے پھلوں کو چینی کے ساتھ استعمال کریں یا خشک کچے پھلوں کا سفوف 6 گرام سے 10 گرام تک کی مقدار میں تازہ پانی سے 21 دن تک صبح وشام استعمال کرانے سے جسم کے کسی بھی حصہ سے خون بہنے، ایام کی زیادتی، نکسیر وغیرہ کو فائدہ دیتا ہے۔

ذیابیطس: پھلوں کا سفوف دس گرام، جامن کی گٹھلی کا سفوف 10 گرام تازہ پانی سے دیں۔اس سے ذیابیطس دور ہوتا ہے اور پیشاب کی زیادتی کا مرض بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ویرج کی کمی: گولر کے پنچانگ کا جوشاندہ بنا کر پیتے رہنے سے ویرج کی کمی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

Contents

دق: گولر کی جڑ کاٹ کر اور ایک گڑھا کھود کر اس گڑھے میں برتن رکھ دیں اور جڑ کا کٹا ہوا حصہ برتن کے اندر رات کو رکھیں، صبح آپ کو برتن میں پانی ملے گا۔ اس پانی کو استعمال کریں۔ ایسا پانی دق اور ذیابیطس کے لئے مفید ہے۔

پیشاب کی زیادتی: گولر کے کچے پھل کو دھوپ میں سکھالیں اور کوٹ کر سفوف بنا کر 6 گرام کی مقدار میں شہد/دودھ سے لیں۔ زیادہ پیشاب آنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

جریان: چھ گرام گولر کے پھل کا سفوف شہد کے ساتھ کھانے سے جریان کو آرام آ جاتا ہے۔

سفید داغ: گولر کا رس پرانے گڑ کے ساتھ کھانے سے دست آ کر سفید داغ مٹ جاتے ہیں۔

خونی بواسیر: گولر کی سبزی روٹی کے ساتھ کچھ دنوں تک کھانے سے خونی بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

پیشاب کی جلن: روزانہ صبح دو پکے گولر کھانے سے پیشاب کی جلن کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

کھانسی: گولر کا سفوف 20 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی کا سفوف 20 گرام، گولر کے پتوں کے رس میں کھرل کر کے بیر جیسی گولیاں بنائیں اور منہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔ لسی، دہی و ترش چیزوں سے پرہیز کریں۔

بواسیر خونی: گولر کے نرم پتے 20 گرام، باریک پیس کر گائے کے دودھ کا دہی 250 گرام اور تھوڑا سا سیندھا نمک ملا کر استعمال کریں۔ آرام آ جائے گا۔

سنگرہنی: گولر کے پتوں کا سفوف 3 گرام، کالی مرچ 2 عدد، تھوڑے سے چاول کے دھوون کے ساتھ چٹنی جیسا پیس کر اس میں کالا نمک ملا کر اور چھان کر صبح و شام دیں۔

ویرج کی کمزوری: گولر کا دودھ 5 بوند بتاشے میں بھر کر صبح و شام استعمال کرنے سے جوانی قائم رہتی ہے اور جریان و احتلام سے بچاؤ رہتا ہے۔

گومہ

یہ ایک صحرائی درخت ہے جو کم وبیش ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ ایک چھوٹی قسم گومی ہے جو عام کھیتوں میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ گومہ کی آٹھ قسمیں ہیں:

1- گومہ کلاں سرخ رنگ خاردار، پھول نارنجی سرخی مائل۔ 2- گوم کلاں پھول زرد، 3- گومہ خورد بے خار پھول نارنجی سرخی مائل، 4- گومہ خورد بے خار پھول زرد، 5- گومہ کلاں خاردار پھول سفید، 6- گومہ خورد بے خار پھول سفید، 7- گومی خورد پھول سفید، 8- گومی خورد پھول زرد۔

ان آٹھ قسموں میں سے گومہ کلاں خاردار زرد پھول اور گومی زرد کمیاب ہیں۔ اس تذکرے میں صرف قسم اول گومہ کلاں سرخ رنگ خاردار پھول سرخی مائل سے بحث کی جائے گی۔

مختلف نام: اردو گومہ۔ ہندی گوماں۔ فارسی گومہ۔ سنسکرت درون پشپی، دروناں، پھلے پشپ۔ بنگالی بل گھلگھسا، ...۔ مراٹھی تمبا، گومہ۔ گجراتی کبو۔ انگریزی فلومس سیفالوٹیس (Phlomis Cephalotes) اور لاطینی میں لیوکس ... فلومس سیفالوٹس۔

شناخت: یہ ایک خوش نما درخت ہے جو تین فٹ سے نو فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پتے گڑھل کے پتوں کی طرح مگر قدرے بڑے ہوتے ہیں۔ پتوں کے کناروں پر باریک کٹاؤ ہوتا ہے۔ شاخ اور تنے کی ہر گرہ پر ایک لٹو سا بنا ہوتا ہے۔ اس لٹو کے چاروں طرف شہد کے چھتے کی طرح سوراخ میں سے ایک پھول کی پتی نارنجی سے رنگ کی مائل بہ سرخی نکلتی ہے۔ یہ پتی مخمل کی طرح نہایت نرم ہوتی ہے۔ ہر سوراخ کے ایک سرے پر ایک باریک کانٹا لگا ہوا ہوتا ہے۔ یہ درخت مرطوب زمینوں میں دیر تک قائم رہتا ہے۔ اگر پانی ملتا رہے تو برسوں نہیں سوکھتا۔ اس کی بہترین قسم وہ ہوتی ہے جس کے قریب کچھ دیر ٹھہرنے سے بشرطیکہ ہوا چل رہی ہو، حلق قدرے کڑوا ہو جاتا ہے۔ یہ قسم پورے ہندوستان میں پائی جاتی ہے۔ اس بوٹی کا ذائقہ سخت کڑوا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس بوٹی کے کیمیاوی اجزاء شورہ، گندھک اور فولاد ہیں۔ ان کے علاوہ اس بوٹی میں متعدد ... پائے جاتے ہیں۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم خشک۔

خوراک: تین سے پانچ گرام۔

فوائد: جراثیم وبائی، قاطع بلغم، نافع حمیات بلغمیہ و امراض سوداوی، دافع کوڑھ، زہریلے خبیث گہرے زخموں کا اندمال کرتی ہے۔ ہیضہ وبائی میں مفید ہے، بچھو وبھڑ کے کاٹے پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

گومہ کے آسان طبی مجربات

زہریلے امراض: روزانہ صبح نہار منہ اس کی گیارہ تازہ پتیاں چبا کر 21 دن تک متواتر کھائیں۔ پیشاب کی نالی کا زخم دور ہو جائے گا۔ بعض اشخاص پر اچھا اثر کرتا ہے۔

دیگر: مٹی کی کوری رکابی میں 25 گرام قلمی شورہ ڈال کر اس رکابی کو ہلکی آنچ پر رکھیں اور شورہ پر آب برگ گومہ سبز ایک ایک قطرہ ٹپکاتے رہیں۔ یہاں تک کہ آدھا کلو آب برگ گومہ جذب ہو جائے۔ پھر شورے کو کھرل کریں اور شورے میں پھٹکری سفید 125 گرام باریک پیس کر ملائیں اور برگ گومہ آدھا کلو کی لگدی کے درمیان رکھ کر 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پھر پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ اس دوا کو سردی سے محفوظ رکھیں۔

Contents

ایک رتی سے دورتی تک بتاشہ میں دیں۔ یہ دوا ہر قسم کے زہریلے امراض میں بہت اچھا کام کرتی ہے۔

دیگر: گومہ کے پھول خشک کر کے باریک کوٹ چھان لیں، خفیف سے تنقیہ کے بعد 3 گرام پھولوں کا سفوف گائے کے گھی، 5 گرام میں ڈال کر بیسنی روٹی پکا کر گائے کا گھی اس کے اوپر چپڑ کر روزانہ اس میں ڈال کر صبح چند روز تک کھائیں، عام مروجہ پرہیز کریں۔ پرانے سے پرانے زہریلے امراض دُور ہوں گے۔

مرہم برائے زہریلے زخم: موم خالص 20 گرام، رال 10 گرام، کافور 6 گرام، کتھہ 10 گرام، مردار سنگ 10 گرام، تکوں کا تیل 10 گرام، آب برگ سبز گومہ 200 گرام۔

کوٹنے والی دواؤں کو کوٹ کر سب کو باہم ملا کر تانبہ کی دیگچی میں ڈال کر پکائیں، جب آب برگ سبز گومہ خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ یہ مرہم زہریلے زخموں پر لگائیں، زہریلے زخموں کے علاوہ پھوڑے پھنسیوں کا بہت جلد اندمال کرتا ہے۔

بچھو کاٹنا: آب برگ گومہ سبز گاڑھا گاڑھا 50 گرام لے کر اس میں 6 گرام نوشادر حل کریں اور حسب ضرورت ایک کپڑے کے ٹکڑے پر گاڑھا گاڑھا لگا کر مقام ماؤف پر لگائیں۔ آزمودہ مجرب ہے۔

ہیضہ اور بدہضمی: نوشادر 6 گرام، آب برگ گومہ سبز 50 گرام میں خوب کھرل کریں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو مروجہ قاعدے کے مطابق اس کا جوہر اڑائیں، یہ جوہر ہر قسم کی بدہضمی اور ہیضہ میں بہت مفید ہے۔ ہیضہ کی شکایت میں ایک چاول، جوہر مذکورہ 50 گرام عرق بید مشک کے ساتھ دو دو گھنٹہ کے بعد دیتے رہیں اور بدہضمی وغیرہ کی شکایت میں ایک رتی (2 گرین) جوہر، عرق الائچی 50 گرام کے ساتھ بعد از غذا دوپہر اور بعد از غذا رات کو کھلائیں۔

زنگار گومہ: تقریباً ایک کلو خالص تانبے کے تاروں کی لچھی مٹی کے کورے برتن میں رکھ کر اس پر آب برگ گومہ پانچ کلو ڈال دیں، برتن کے منہ کو کپڑ وٹی کر کے تین چار فٹ گہرے گڑھے میں دبا دیں، آٹھ دس دن کے بعد برتن کو نکالیں۔ تانبہ زنگار ہوگا۔ اس زنگار کو مختلف قسم کی مرہموں میں شامل کیا جا سکتا ہے اور مہاسوں کے کام بھی آتا ہے۔

دِق: عرق گومہ آتشہ مشہور طریقے کے مطابق تیار کریں۔ یہ عرق حمیٰ دق میں مفید ہے، 40-40 گرام صبح وشام مریض کو پلائیں۔

کھانسی ودَمہ: گومہ بوٹی کا رس ایک گرام، ادرک کا رس ایک گرام، شہد ایک چمچہ دن میں دو بار پلائیں، کھانسی و دمہ کو آرام آجاتا ہے۔

خارش: نیم کے پتوں کا رس 25 گرام، گومہ کے پتوں کا رس 25 گرام، تلی کا تیل 150 گرام، یہ دونوں رس تیل میں ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب تیل میں پانی جل جائے تو تیل کو چھان کر بدن پر ملیں، خارش دور ہو جائے گی۔

یرقان: گومہ کا رس 10 گرام، کالی مرچ 6 دانے، سینندھا نمک $1\frac{1}{2}$ (یہ ایک خوراک ہے)، دن میں تین بار استعمال کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

ذیابیطس: گومہ کے پتوں کا رس 10 گرام، کالی مرچ ایک عدد، دونوں کو ایک اونس پانی میں پیس کر روزانہ صبح و شام 21 دن تک پلانے سے شوگر (ذیابیطس) کو آرام آجاتا ہے۔

نزلہ وزکام: گومہ کے خشک پتے 5 گرام، گل بنفشہ 5 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 5 گرام، کوٹ کر سب کا 25 گرام پانی میں جوشاندہ بنا کر دن میں دو بار پلائیں۔ نزلہ وزکام کو آرام آجائے گا۔

موسمی بخار: گومہ کے پتوں کے رس میں پھٹکری سفید بریاں 6 گرام و کالی مرچ 10 گرام کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں، ایک سے دو گولی نیم گرم پانی سے دیں۔

آدھے سر کا درد: گومہ کے تازہ پتے 10 گرام، کالی مرچ 3 عدد، ایک اونس تازہ پانی میں پیس کر چھان کر پلائیں۔ اس سے آدھے سر کا درد مستقل طور پر دور ہو جاتا ہے۔

عرق گومہ: گومہ کا پنچانگ، پت پاپڑہ، سونٹھ، گلو، چرائتہ ہر ایک 100-100 گرام، پانی دو کلو میں رات کو بھگو کر صبح عرق کشید کریں۔ ایک سے دو اونس تک دن میں 2 بار پلائیں، ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہے۔

گومہ کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ چاندی: چاندی کے پتلے پتلے پترے بنوا کر انہیں آگ پر لال کر کے گومہ کے رس میں 21 بار بجھائیں۔ پھر اس کی $2\frac{1}{2}$ کلو نغندی میں رکھ کر کپڑ وٹی کر کے 20 کلو اُپلوں میں پھونک دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔ $\frac{1}{2}$ سے ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ ضعف دماغ ودل و مردانہ صحت کے لئے مفید ہے۔

••••••••••••••••••

گیندا (صد برگ)

مختلف نام: مشہور نام گیندا- فارسی صد برگ- ہندی گیندا- تیلگو بنتی بول- انگریزی کیلن ڈیولا (Calendula)- لاطینی کیلن ڈیولا آفی سے نی لس (Calendua Officnalias)۔

شناخت: اس نبات کا تنا سیدھا، شاخ دار اور کھردرا ہوتا ہے جس کی لمبائی ایک فٹ یا اس سے زیادہ ہوتی ہے۔ پتے بیضوی، موٹے اور دونوں طرف سے روئیں دار ہوتے ہیں۔ شاخوں کے سروں پر ایک زرد نارنجی اور شوخ پھول لگتا ہے۔ جو چمک دمک میں سورج کی شعاعوں سے مشابہ ہوتا ہے۔ چونکہ پھول میں بہت سی پنکھڑیاں ہوتی ہیں اس لئے اسے صد برگ کے نام سے پکارتے ہیں۔

Contents

فوائد: یہ پودا دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے اور مندرجہ ذیل امراض میں خاص طور پر مفید ہے۔ مقدار خوراک بیج پتے چھ ماشہ سے نو ماشہ تک ہے۔

تشنج: گیندا کے پتوں کا رس آدھا سے ایک تولہ پینے سے تشنج رفع ہو جاتا ہے۔ دماغی ہیجان کو تسکین ملتی ہے اس لئے یہ مرگی اور پاگل پن کے لئے بھی مفید ہے۔

دردکان: اس کا رس ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان درد دور ہو جاتا ہے۔

خنازیر: گیندا کے پتوں کو پیس کر خنازیر کی گلٹیوں پر لیپ کرنا اور اس کا بیج پیس کر سفوف بنا کر چار ماشہ سے چھ ماشہ تک استعمال کرنا مفید ہے۔

پائلز پلز: گیندا کے پھول سایہ میں خشک شدہ، رسونت شدہ، مغز بیج نیم، مغز بیج بکائن، چھلکا نیم، بیج مولی ہر ایک بیس تولہ، علیحدہ علیحدہ پیس کر ملائیں اور چار سیر دودھ گائے میں پکائیں۔ جب قوام درست ہو جائے تو گولیاں بقدر نخود بنائیں، بواسیر کے واسطے نہایت مفید ہیں، چالیس روز کے استعمال سے مرض دور ہو جاتا ہے۔ خوراک دو سے چار گولی ہمراہ پانی دیں اور پانی سے پیس کر مسّوں پر ضماد کریں۔

داد: اس کے پتوں کا رس داد پر لگانا داد کے لئے مفید ہے۔

سفوف ہاضم: گیندا کے خشک پتے پانچ تولہ، مرچ کالی، پپلی، سونٹھ ہر ایک ایک تولہ، سفوف بنائیں، خوراک چار سے چھ ماشہ تک ہمراہ پانی دیں۔ تقویت معدہ اور ہضم طعام کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

نمک گیندا: گیندا کو مع تمام اجزاء کے سایہ میں خشک کریں۔ پھر اس کو جلا کر خاکستر بنائیں۔ خاکستر کو تین دن پانی میں تر رکھیں۔ روزانہ ایک دو بار ہلا دیا کریں۔ تیسرے دن صاف پانی (نتھار) لے کر پکالیں۔ نمک تیار ہوگا۔

فوائد: یہ نمک ہاضم طعام، دافع دمہ اور کھانسی ہے۔ خوراک دو رتی سے تین رتی تک بعد رفع حاجت بواسیر کے مسّوں پر لگانے سے ان کو خشک کرتا ہے۔

شربت گیندا: گیندا کے پتوں کا رس نکال کر آگ پر پھاڑ لیں اور صاف شدہ پانی سے دو چند مصری ملا کر قوام تیار کریں۔ شربت تیار ہوگا۔

یہ شربت مفرح ومقوی دِل ہے۔ پیشاب وایام کو جاری کرتا ہے، معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ خوراک ایک سے دو تولہ تک استعمال کریں۔

نوٹ: گیندا مردی طاقت کو زائل کرتا ہے، اس کے ڈیڑھ ماشہ بیجوں کو کوٹ کر کھانا قوت مردی کو زائل کر دیتا ہے۔

کشتہ ہڑتال گئودنتی: ہڑتال گئودنتی دو تولہ لے کر گیندے کے پتوں کے ایک پاؤ نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کریں اور جب گل حکمت خشک ہو جائے تو پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ شگفتہ ہوگا۔ اسے پیس کر محفوظ رکھیں۔

فوائد: یہ کشتہ مصفیٰ خون ہے۔ جوش کو بٹھاتا ہے۔ خنازیر اور سرخبادہ کے لئے مفید ہے۔

خوراک: ایک رتی ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔

گیندا کی پتیوں سے ہر قسم کے زخموں کا علاج

عام نارنجی گیندے کی پتیاں لے لیجئے۔ اچھے موسم کی صبح کو جب پھول پورے کھلے ہوں اور شبنم سورج کی تمازت سے خشک ہو چکی ہو، ان پھولوں کو جمع کرنا چاہئے۔ گیندے کی پتیوں کو جلدی سے علیحدہ علیحدہ کر کے ایک کاغذ پر بچھا دیجئے۔ پتیاں اس طرح بچھائی جائیں کہ ایک دوسرے پر چڑھی ہوئی نہ ہوں تا کہ جلد سوکھ جائیں۔ جب پھول سوکھ جائیں تو ان کو ایک کانچ کے صاف مرتبان میں رکھ لیجئے۔ مرتبان کو اچھی طرح بند کر دیجئے تا کہ گرد وغبار اندر نہ جائے۔ پھر اس کا جوشاندہ تیار کیجئے۔ پانی اور ان پتیوں میں ایک پائنٹ کھولتے پانی اور ایک اونس کی نسبت ہونی چاہئے۔ جلدی پھوڑے پھنسیوں اور جلد مندمل ہونے والے زخموں اور گوشت کے کٹ جانے کی صورت میں بیرونی طور پر لگائیے۔ اگر بھڑ یا مکھی کے کاٹے پر ان پتیوں کو ملا جائے تو ورم اور تکلیف بہت جلد رفع ہو جاتی ہے۔ اگر گیندے کے جوشاندے میں بوتل کے کارک کو گیلا کر کے بھڑ کے کاٹے کے مقام پر ملا جائے تو ورم اتر جاتا ہے اور درد کی تکلیف بھی رفع ہو جاتی ہے۔ مندرجہ بالا آزمودہ تجربات ہیں۔

•••••••••••••••••••

گھاس

گھاس قدرت کا ایک چھوٹا سا پودا ہے لیکن اس چھوٹی سی جان میں کئی قسم کے راز چھپے ہیں، یعنی یہ کئی قسم کے امراض میں مفید ہے۔ ویسے ہندوستان میں گھاس کا استعمال 99 فیصد جانوروں کے لئے کیا جاتا ہے لیکن کئی وید اور حکیم اس کا استعمال بطور ادویات کر رہے ہیں۔ امریکہ، جاپان، جرمنی اور دیگر غیر ملکوں میں بطور ادویات اس کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ وہاں کے لوگ 2 سے 5 منٹ تک گھاس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس سے ان کے جسم کے کئی امراض دور ہو جاتے ہیں۔ گھاس میں پروٹین وکاربوہائیڈریٹ زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ امریکہ کے ایک سائنس کے میگزین نے تو یہ ثابت کیا ہے کہ گھاس میں دودھ سے بھی زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ اگر لوگ صحیح طریقہ سے گھاس کا استعمال کریں تو کئی امراض سے بچ سکتے ہیں۔

گھاس کے آسان وآزمودہ مجربات

قے ومتلی: گھاس کے رس میں شہد ملا کر دینے سے جی متلانا وقے کو آرام ملتا ہے۔

سیلان: گھاس کے رس میں شہد ملا کر پینے سے عورتوں کا سیلان دور ہو جاتا ہے۔

Contents

پیشاب میں خون آنا: اگر کسی مریض کو پیشاب میں خون آرہا ہو تو وہ پانچ گرام رس روزانہ پئیں، اس سے فائدہ ہوگا۔

امراضِ چشم: گھاس کے رس کا آنکھوں پر لیپ کرنے سے آنکھوں کے کئی امراض دور ہو جاتے ہیں اور بینائی بھی بڑھ جاتی ہے۔

درد کان: دو بوند گھاس کا رس کان میں ڈالنے سے درد کان سے نجات ملے گی۔ اس رس کو رات کو سوتے وقت کان میں ڈالیں۔

نکسیر: گھاس کا تازہ رس ماتھے پر ملنے سے ناک سے بہتا ہوا خون بند ہو جاتا ہے۔

پیٹ کی جلن: گھاس کا تازہ رس پیٹ کی جلن دور کرتا ہے۔

پھوڑے پھنسی: پھوڑے پھنسی میں گھاس کی خشک جڑوں کو گھس کر لگائیں، اس سے زخم قدرتی طور سے جلد بھر جائیں گے۔

سیلان: گھاس کے رس میں شربت صندل ملا کر پینے سے سیلان میں آرام آجاتا ہے۔ اسے روزانہ چند دن استعمال کریں۔

بال کالے کرنا: روزانہ سر میں گھاس کا لیپ کرنے سے سفید بال کالے ہونے لگ جاتے ہیں۔

کمر درد: کمر درد سے نجات پانے کے لئے گھاس کے رس میں پیپر منٹ کا تیل ملا کر کمر پر مالش کرنے سے کمر درد دور ہو جاتا ہے۔

زکام: گھاس کا رس ناک پر ملنے سے زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔

جریان: گھاس کو باریک پیس کر تازہ دہی کے ساتھ لیں۔ اسے متواتر تین ماہ تک استعمال کریں۔ جریان میں فائدہ ہوتا ہے۔

پتھری: گھاس کا رس اور مصری استعمال کرنے سے پتھری دور ہو جاتی ہے۔

کھٹے ڈکار: گھاس کے رس میں کالا نمک ملا کر پینے سے کھٹے ڈکار آنا بند ہو جاتا ہے۔

بار بار پیاس لگنا: گرمیوں میں بار بار لگنے والی پیاس سے نجات پانے کے لئے 5 گرام تازہ گھاس کے رس کا استعمال کریں۔ اس سے پیٹ میں جلن بھی نہیں ہوگی، نہ ہی پیاس سے ہونٹ سوکھیں گے۔

زخم: گھاس کا تازہ رس زخموں کے لئے مفید ہے۔

زہریلے کیڑوں کا کاٹنا: گھاس کو چاول کے ساتھ پیس کر زہریلے کیڑے کے کاٹے کے مقام پر لگائیں۔ زہر

زائل ہو جائے گا۔

چہرے کی خوبصورتی: گھاس کے رس کو چہرے پر ملنے سے چہرے پر نکھار آجاتا ہے۔

منہ سے بدبو آنا: گھاس کے رس سے کلیاں کرنے سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔ مسوڑھوں و چھالوں میں بھی آرام آتا ہے۔

جسم کی تندرستی: تازہ گھاس کا لگاتار استعمال کرنے سے جسم کی تندرستی قائم رہتی ہے اور جسم چاق و چوبند رہتا ہے۔

چکنی جلد: سردیوں میں جسم پر گھاس کے رس کی مالش کرنے سے جلد چکنی اور خوبصورت بنتی ہے۔

پیروں کا پھٹنا: گھاس کے رس میں شہد و السی کا تیل ملا کر پیروں کی پھٹی بوائیوں میں لگانے سے آرام ملتا ہے۔

بدہضمی: گھاس کے رس میں سیندھا نمک ملا کر پینا بدہضمی میں نافع ہے۔

....

گھونگچی - رتی - گنجا

مختلف نام: مشہور نام گھونگچی، رتی - ہندی گھونگچی - سنسکرت گنجا - مراٹھی گنج - تامل گندومنی - تیلگو گوری گنجا، شویت کچ، لال کچ - گجراتی چنٹر وٹی - فارسی چشم خروس - انگریزی جیکوریٹی (Jequirity) - انڈین لائیکرس (Indian Liquorice) اور لاطینی میں ابرس پریکٹیوریس (Abrus Practorius) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک خوبصورت بیل ہے جو ہندوستان کے تمام صوبوں و پڑوسی ممالک میں اور ہمالیہ کی پہاڑیوں میں تین ہزار فٹ کی بلندیوں تک پائی جاتی ہے اور اگست ستمبر میں پھل لاتی ہے اور پھلیاں سردی کے موسم کے ختم تک پک جاتی ہیں۔ اس کے بیج عام مٹر کے بیجوں سے چھوٹے ہوتے ہیں جن کے سرے سیاہ داغ کے ساتھ چمکدار قرمزی یا لال رنگ کے ہوتے ہیں۔ کبھی سفید بیج بھی مل جاتے ہیں۔

جڑ بنفشی اور شاخ دار ہوتی ہے، کئی معالجین نے بیجوں کو عین الدیک (مرغ کی آنکھ) کے نام کے تحت بیان کرتے ہیں اور بتلاتے ہیں کہ یہ گرم، خشک، مقوی اور مقوی خاص ہوتے ہیں۔ چھوٹے چمکدار، سرخ بیج زرگر (سنار) اوزان میں استعمال کرتے ہیں۔ ہر ایک بیج 1¾ گرین کا ہوتا ہے۔ ان کو خانگی لحاظ سے زیورات، آرائش و زیبائش صندوق وغیرہ کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ یہ بیج زہریلے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے ایک سے چار انچ لمبے، ایک پتے میں 8-9 سے 20 جوڑے پتیاں ایک دوسرے کے متوازی ہوتی ہیں۔ پھول سیم کے پھولوں کی طرح اور ان سے قدرے بڑے سردی کے موسم میں گچھوں کی شکل میں نیلے یا گلابی رنگ کے لگتے ہیں۔ پھلی لگ بھگ 1½ سے 2 انچ لمبی اور ½ انچ تک چوڑی نوکدار گچھوں میں

لگتی ہے۔پھل پھلیوں کے اندر 5-6 لال،کالے یا سفید رنگ کے گول جن کا منہ کالا ہوتا ہے۔یہ چمک دار سخت ہوتے ہیں۔ اس کو ہی گھونگچی یا رتی کہا جاتا ہے۔

اس کا پودا پھلی کے پک جانے پر سردیوں میں خشک ہو جاتا ہے اور موسم برسات میں اس کی جڑ سرسبز ہو کر نیا پودا بنا لیتا ہے۔رتی کا وزن 1¾ گرین کا ہوتا ہے۔صراف لوگ رتیوں سے تول کا کام لیتے ہیں۔آٹھ رتی کا وزن ایک ماشہ ہوتا ہے اور 12 ماشہ کا ایک تولہ ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: تجربات سے پتہ چلا ہے کہ گھونگچی میں ایک زہریلا جوہر ہوتا ہے جس کا نام "ابرین" (Abrin) دیا گیا ہے اور گھونگچی کی جڑ سے ایک جوہر علیحدہ کیا گیا ہے جس کی خصوصیات جوہر اصل السوس گلائسرائزن (Givcyrrizin) کی طرح ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک درجہ سوم۔

فوائد: گھونگچی کو زیادہ تر بیرونی استعمال کرتے ہیں پھلبہری (سفید داغ) پر اس کا لیپ لگایا جاتا ہے۔اگر اس کے پتوں کی بھجیا بنا کر ورموں پر باندھی جائے تو ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔اس کے پتوں و بیجوں (گھونگچی) میں ایک زہریلا جوہر ہوتا ہے۔جس کی معمولی مقدار بھی جسم میں داخل ہو جائے تو زہریلا اثر پیدا کر دیتی ہے۔یہ شدید خراش کن ہوتی ہے۔باہر استعمال کرنے پر بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔اس لئے اسے کھانے کے لئے استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔

گھونگچی کے مجربات مندرجہ ذیل ہیں:

اندر لپٹ (گنج): گھونگچی کی جڑ اور پھل دونوں کو باریک پیس کر کنٹکاری (کنڈیاری) کے پتوں کے رس میں کھرل کریں۔پھر اس کا لیپ کرنے سے اندر لپٹ (گنج) کا مرض دور ہو جائے گا۔

عرق النساء: جسم کے جس عضو میں وات کا اثر ہو،وہاں کے بالوں کو استرے سے صاف کر کے گھونگچی کا لیپ پانی میں پیس کر کریں۔آرام آ جائے گا۔

روغن گھونگچی: گھونگچی (سفید مل جائے تو بہتر ہے) کی جڑ و پھلوں کو پانی میں پیس کر چار گنا تیل سرسوں میں دھیمی آگ پر پکائیں۔جب پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اتار لیں اور اس تیل کی مالش کریں۔اس سے خنازیر (کنٹھ مالا) کا عارضہ دور ہو جائے گا۔

گھونگچی کے زہریلے اثرات کا علاج: بیجوں کا سفوف زیادہ کھا لینے سے ہیضہ کی طرح تے و دست آنے لگتے ہیں،پیشاب بند ہو کر دل کی دھڑکن بند ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔اس کے زہریلے اثرات کو دور کرنے کے لئے کانٹے والی چولائی کا رس چینی ملا کر پلائیں اور اوپر سے دودھ پلائیں اور فالسہ،انار یا انگور کا رس استعمال کرائیں۔

گھیکوار

مختلف نام: مشہور نام گھیکوار-ہندی کنوار گندل-سنسکرت گھرت کماری-عربی صبادا-فارسی فیقرا-گجراتی کنوار-انگریزی ایلو ویرا ایلو چائی نن مس۔

شناخت: یہ ایک نہایت خوشنما نبات ہے جو ہر جگہ بھارت اور پاکستان میں پائی جاتی ہے۔اس کے پتے موٹے اندر کو دبے ہوئے اور ہرے رنگ کے ہوتے ہیں۔یہ نیچے سے چوڑے اور اوپر سے پتلے ہوتے ہیں،ان کے دونوں طرف کچھ مڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے کانٹوں کی قطاریں بھی ہوتی ہیں۔جب کچھ عرصہ کنوار گندل کا پودا بڑھوتری حاصل کر لیتا ہے تو اس کے پتوں کے درمیان سے ایک سرخ رنگ کی گز بھر لمبی گندل نکلتی ہے جسے کنوار کہتے ہیں۔اس کا مزاج دوسرے درجہ میں گرم اور خشک ہے،اس کا مزہ خراب اور بدبودار ہوتا ہے۔

فوائد: گھیکوار بدن کے تمام امراض کے لئے مفید کام کرتا ہے اور حاملانِ طب آیوروید،یونانی اور ایلو پیتھک سب اس کے فوائد کے قائل ہیں۔

بندش ایام،ورموں کو تحلیل کرنے،تلی،یرقان،خرابی معدہ اور پیٹ کے امراض کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔

بالتفصیل مجربات درج ذیل ہیں:

گھیکوار کے مجربات

دائمی قبض: مغز سونف پانچ تولہ،لعاب گھیکوار ایک پاؤ،بارہ گھنٹہ کھرل کر کے حبوب نخودی بنا لیں۔رات کو سوتے وقت دو گولیاں ہمراہ دودھ نیم گرم آدھ سیر استعمال کریں۔دائمی قبض،بادی بواسیر اور بواسیری قبض کے لئے مفید ہیں۔

دمہ: لعاب گھیکوار ایک سیر اور اجوائن دیسی ایک پاؤ لیں اور لعاب گھیکوار کی ایک تہہ مٹی کی بڑی ہنڈیا میں بچھا کر اس پر اجوائن کی ایک تہہ بچھائیں،اسی طرح لعاب اور اجوائن کو تہہ بہ تہہ بچھا کر ہانڈی کا منہ سرپوش سے بند کر دیں اور آٹے کی گل حکمت کریں اور اس ہانڈی کے نیچے متواتر آٹھ گھنٹے آگ جلائیں۔سرد ہونے پر اجوائن نکال کر باریک سفوف بنا لیں اور روزانہ بقدر ایک سے دو ماشہ کھلائیں۔دمہ میں مفید ہے۔اس مرض میں اس سے بہتر کوئی اور دوا نہیں ہو سکتی۔

زخم: گھیکوار کے پتے کو چیر کر سفوف ہلدی تین ماشہ چھڑک کر نیم گرم زخم پر باندھیں۔زخم صاف ہو کر چند دنوں میں بھر جاتا ہے۔کھرالی کے لئے بھی مفید ہے۔

رعشہ: کنوار گندل کی سبزی بنا کر کھائیں۔رعشہ اور لقوہ کے لئے مفید ہے۔

Contents

ذیابیطس: لعاب گھیکوار چھ ماشہ، ست گلو خالص دو ماشہ ملا کر کھلائیں۔ ذیابیطس کے لئے مفید ہے۔

ہچکی: لعاب گھیکوار دو تولہ، سونٹھ دو ماشہ، دونوں کو ملا کر کھلائیں، فوراً ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

ورم طحال: گھیکوار کا ایک پتہ لے کر ایک سرے سے دوسرے سرے تک چیر کر اس پر نوشادر چکلی کا سفوف دونوں پر چھڑک کر دونوں کو اسی طرح آپس میں ملا کر دھاگا سے باندھ دیں اور دھوپ میں اس طرح لٹکائیں کہ پتے کی باریک طرف اوپر کو اور موٹی طرف نیچے کو رہے، نیچے چینی کا برتن رکھیں۔ دھوپ کی تیزی سے رس ٹپک کر نیچے آ جائے گا۔ یہ رس ایک قطرے بتاشہ میں ڈال کر کھلائیں۔ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کے لئے مفید ہے۔

گھیکوار سے ہر کشتہ بخوبی تیار ہو سکتا ہے۔ گھیکوار سے چند کشتہ جات بنانے کی تراکیب درج ذیل ہیں:

کشتہ چاندی: ورق چاندی خالص چھ ماشہ لے کر لعاب گھیکوار بیس تولہ میں کھرل کر کے خشک کر کے کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح تین بار کھرل کر کے آگ دینے سے بڑھیا کشتہ چاندی تیار ہو گا۔ اس میں سے آدھی رتی مکھن یا بالائی میں دیں، کمزوری اعضائے رئیسہ، خفقان وعام کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کشتہ سونا: ورق سونا خالص کا سفوف چھ ماشہ لے کر لعاب گھیکوار آدھ سیر میں خوب کھرل کر کے گولی بنالیں۔ پھر خشک کر کے کوزہ گلی میں رکھ کر گل حکمت کریں اور کسی محفوظ جگہ پر ایک من اپلوں کی آگ دیں۔ اسی طرح دوبارہ اور سہ بارہ لعاب گھیکوار بقدر مذکور کھرل کریں اور آگ دیں۔ کشتہ تیار ہو گا۔ اس میں سے آدھی رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ خفقان، رعشہ وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ مقوی دل ودماغ ہے۔ کمزوری کو دور کرتا ہے اور چہرہ کو سرخ بناتا ہے۔ (ہری چند ملتانی)

گھیکوار کے آزمودہ وآسان مجربات

بندش ایام: مصبر شدہ، زعفران ہر ایک دو ماشہ، شورہ قلمی، گودہ حنظل (اندرائن)، ہیرا کسیس، جوکھار ہر ایک ایک ماشہ، لعاب گھیکوار میں چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی ہمراہ چائے صبح اور شام کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد استعمال کرائیں۔ بندش ایام کے لئے مفید ہے۔

گھیکوار بوٹی سے پیٹ کی رسولی کا علاج

گھیکوار (کنوار بوٹی) کا رس ایک تولہ، سہاگہ باریک شدہ ایک ماشہ، دونوں کو ملا کر رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ کمزور مریضوں کو نصف خوراک دیں۔

فوائد: پیٹ میں رسولی پیدا ہو گئی ہو تو اس کے ازالہ کے لئے یہ بہت ہی نافع ہے۔ واضح رہے کہ ڈاکٹری میں رسولی کا علاج سوائے آپریشن کے کچھ نہیں ہو سکتا۔ البتہ طب قدیم میں یہ خوبی ہے کہ وہ بغیر آپریشن کے صرف خوردنی دوا سے پیٹ کی رسولی کو رفع کر سکتی ہے۔ بشرطیکہ وہ دیرینہ اور جسم میں زیادہ پھیلی ہوئی نہ ہو۔ علاوہ ازیں یہ دوا تلی اور باؤ گولہ کے لئے نافع ہے۔

مرکبات گھیکوار

پرانی کھانسی: لعاب گھیکوار دس سیر، اجوائن ایک پاؤ۔ دونوں کو مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر سرپوش سے بند کر دیں اور درزوں کو ماش کے آٹے سے بند کر کے نرم آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام لعاب ختم ہو جائے، مگر جلنے نہ پائے۔ اس کے بعد سرد ہونے پر نکال لیں اور اس اجوائن کو ایک ماشہ کی مقدار میں روزانہ کھائیں۔ دمہ اور پرانی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

معجون گھیکوار: مغز گھیکوار سوا سیر، کھانڈ ایک سیر، دودھ گائے سوا سیر، مغز پستہ، مغز بادام شیریں مقشر، چھوہارا بغیر گٹھلی ہر ایک سات تولہ، زعفران خالص دو ماشہ، مشک خالص ڈیڑھ ماشہ۔

گھیکوار کے موٹے پٹھوں کو چھیل کر ان کا گودا نکال لیں اور کسی صاف موٹے کھدر کے کپڑے میں نچوڑ لیں۔ دودھ کے ساتھ ملا کر پکائیں، یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اس کے بعد کھانڈ کا قوام بنا کر اس میں یہ کھویا ملا لیں اور مغزیات وغیرہ باریک تراش کر شامل کریں پھر نیچے اُتار کر زعفران اور مُشک علیحدہ علیحدہ عرق گلاب میں حل کر کے ملا لیں، بس معجون تیار ہے۔ یہ معجون وجع المفاصل، درد کمر، پرانی کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔

مقدار خوراک ایک تولہ ہمراہ شیر گاؤ روزانہ صبح کے وقت کھلائیں۔

اچار گھیکوار: بعض لوگ گھیکوار کا اچار بھی بناتے ہیں۔ یہ اچار اکثر امراض شکم کو رفع کرتا ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے اور بھوک لگاتا ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور تلی کو کاٹتا ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے:

گھیکوار کے موٹے موٹے پٹھے لے کر ان کو دونوں طرف سے چھیل کر ان کے دو دو اُنگل کے ٹکڑے کاٹ کر قریباً پانچ سیر لیں۔ ان میں باریک پسا ہوا نمک ملا کر ایک مستعملہ مٹی کی ہانڈی کا منہ بند کر کے تین روز تک دھوپ میں رکھ دیں۔ دن میں دو تین بار روزانہ ہلا دیا کریں۔ پھر اس میں ہلدی، دھنیا، زیرہ سفید ہر ایک دس تولہ، مرچ سیاہ پندرہ تولہ، ہینگ بریاں چھ تولہ، اجوائن تیس تولہ، سونٹھ دس تولہ، فلفل دراز ساڑھے سات تولہ، لونگ پانچ تولہ، دارچینی پانچ تولہ، عقرقرحا پانچ تولہ، دانہ الائچی کلاں، چھوٹی ہرڑ تیس تولہ، بادیان تیس تولہ، رائی تیس تولہ، باریک پیس کر ملائیں۔ البتہ چھوٹی ہرڑ سالم ہی ڈال دیں۔ چند روز کے بعد استعمال کریں۔

ایک تولہ سے تین تولہ تک اس کی مقدار خوراک ہے۔

•••••••••••••••••••

ل

لاجونتی

مختلف نام: مشہور نام لاجونتی - ہندی لجونتی، لاجوتی، لجاط، چھوئی موئی، شرمیلی بوٹی - بنگالی لاجک، لجاوتی - مرہٹی لاجالو، لاجارنی، سنگوانی، سنکھوانی - سنسکرت لاجونتی، لجالو - گجراتی شامنی - عربی شجرة الحیا، لاطینی مائیلوساسین، سٹائیواپوڈیکا

شناخت: انسان ضعیف البیان قدرت حق کو دیکھ کر حیران اور ششدر رہ جاتا ہے کہ جب ایک نبات کو مرد ہاتھ لگاتا ہے تو وہ مرجھانے لگتی ہے اور جونہی اس کے پودے سے ہاتھ کو دور کیا جاتا ہے تو پھر اپنی تروتازگی پر آ جاتی ہے۔ چنانچہ اسی پر اس کو چھوئی موئی، لجالو اور شرم بوٹی کہتے ہیں۔ یعنی مرد کے ہاتھ لگانے سے شرمانے والی بوٹی اور یہی اس کی پہچان ہے۔ اسی نظریہ کے پیش نظر کہ اس بوٹی میں دیکھنے اور سننے کی طاقت موجود ہے۔ میں اکثر حاملہ عورتوں کو "پیٹ میں لڑکا ہے یا لڑکی" کی شناخت کے لئے لاجونتی بوٹی کو چھونے کی ہدایت کرتا ہوں۔ اگر حاملہ کے ہاتھ لگانے

سے بوٹی مرجھا جائے تو اس کے پیٹ سے ہونے والا بچہ لڑکا ہوگا۔ اگر نہ مرجھائے تو لڑکی ہوگی اور یہ تجربہ کامیاب رہا ہے۔ میرے نظریہ کے مطابق لاجونتی سب سے زیادہ افضل ہے جو مرد کے پاؤں یا لڑکے کے حمل والی عورت کے پاؤں کی آہٹ سے سکڑ جائے اور ہاتھ لگانے کی نوبت بھی نہ آئے۔

(ملتانی)

اس کا پودا لگ بھگ ایک گز لمبا ہوتا ہے۔ شاخیں باریک اور پتے کیکر کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ جو مرد کے چھونے پر فوراً مرجھا جاتے ہیں اور ہاتھ ہٹا لینے سے پھر از خود ہرے ہو جاتے ہیں۔ اس کے پھول گلابی رنگ کے نہایت خوشنما ہوتے ہیں۔

عام طور پر خوبصورتی کے لئے امیر لوگ اپنے بنگلوں کے سامنے گملوں میں لگاتے ہیں۔ لگ بھگ ہر موسم میں مل جاتا ہے۔ یہ بوٹی بھارت میں علاقہ بہار کے پہاڑی علاقوں میں بکثرت پیدا ہوتی ہے، اس کے بیج زرد، سیاہی مائل بقدر دانہ مونگ کے ہوتے ہیں۔ پنساریوں کے ہاں جو بیج چھوٹے چھوٹے لاجونتی کے ملتے ہیں وہ معمولی قسم کی لاجونتی کے ہوتے ہیں۔ دوسرے درجہ میں سرد تر ہے، بعض نے سرد خشک بھی لکھا ہے۔ مگر خشکی اس میں بہت کم ہے۔

فوائد: محلل، کاسر ریاح، مصفیٔ خون اور امراض ایام کے لئے مفید ہیں ناسور، پرانے زخموں، بواسیر کے لئے مفید ہے۔ مفصل فوائد درج ذیل ہیں:

جریان: مغز بیج تمر ہندی کلاں، بیج لاجونتی، تالمکھانہ ایک ایک تولہ، سب کو باریک کوٹ کر شیر برگد (بوہڑ کے دودھ) میں تر کر کے سایہ میں خشک کریں اور گولیاں بقدر نخود بنالیں۔ صبح اور شام دو دو گولیاں ہمراہ دودھ گائے دیں۔

کمزوری: بیج لاجونتی بڑھیا تین ماشہ، مصری یا چینی چھ ماشہ، یہ ایک خوراک ہے۔ متواتر دو ہفتہ صبح و شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں۔ ان شاء اللہ تعالیٰ قدرتی فائدہ ہوگا۔ اگر کوئی پہلے خرابی ہو تو دور کر لیں۔ کوڑیوں کے نسخہ کی چز اشرفیوں کے نسخہ کے برابر کام دے گی۔

جریان: ست سلاجیت اصلی، کشتہ مرجان، کشتہ قلعی ہر ایک دو تولہ، موصلی سفید، مصری، ورق چاندی، تالمکھانہ، گوند ڈھاک، بیج لاجونتی ہر ایک ایک تولہ، کوزہ مصری تین تولہ، باریک کر کے سفوف بنائیں۔ صبح و شام ڈیڑھ ماشہ ہمراہ دودھ گائے استعمال کریں، مفید ہے۔

سیلان: کشتہ مرجان، کشتہ صدف ہر ایک ایک تولہ، بیج لاجونتی دو تولہ۔ سب کو کوٹ کر سفوف بنائیں اور دو ماشہ صبح اور دو ماشہ شام ہمراہ دودھ گائے دیں۔

پستانوں کا ڈھیلا پن: لاجونتی بوٹی، اسگندھ ناگوری ہم وزن برابر پیس کر پستانوں پر لیپ کریں۔ پستانوں کا استرخا جاتا رہے گا۔ ڈھیلا پن سختی میں بدل جائے گا۔

زہریلے زخم: لاجونتی کے پتے ڈیڑھ تولہ، مرچ سیاہ ڈیڑھ ماشہ میں پیس کر چار چار رتی کی گولیاں بنائیں، صبح و

Contents

شام ایک ایک گولی ہمراہ پانی دیں۔ زہریلے زخموں کے لئے مفید ہے۔

لاجونتی بوٹی سے طاعون کا علاج: چونکہ لاجونتی زبردست مصفیٔ خون اور ٹھنڈی تاثیر رکھتی ہے اور زہر
کا تریاق ہے اس لئے مرض طاعون کا نہایت شافی علاج ہے۔ طاعون میں جسم میں آگ سی لگ جاتی ہے۔ مغز اور غیرہ
جاتا ہے۔ خون میں زہر پھیل جاتا ہے۔ بخار کی تیزی 107 درجہ تک بلکہ اس سے بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ ان حالات میں
لاجونتی بوٹی سے بڑھ کر کوئی تسلی بخش علاج نہیں۔ اس کا جوشاندہ ہر گھنٹہ بعد پلانا اس موذی مرض سے نجات دلاتا ہے۔
بہت ہی مفید نسخہ ہے۔ گلٹی پر حرمل کا نیم گرم نغدہ باندھیں اور سینک کریں۔ وقت ضرورت کے لئے معالجین کو لاجونتی کے
پنچانگ کا نمک حسب معروف تیار کر کے رکھنا چاہئے اور فائدہ اٹھانا چاہئے۔

لاجونتی کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ ہڑتال ورقی: ایک کوزہ گلی لے کر اس میں نمک لاہوری پانچ تولہ باریک کر کے بچھا دیں۔ اس پر لاجونتی
کا ایک تولہ نغدہ رکھ کر اوپر نمک لاہوری پانچ تولہ ڈال کر کوزہ کو گل حکمت کر کے خشک کر لیں اور کسی محفوظ مقام پر
اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح ایک دوبار آگ دینے سے سفید کشتہ تیار ہوگا۔
خوراک چوتھائی چاول سے آدھے چاول تک مکھن میں دیں، زہریلے زخموں اور جذام کے لئے مفید ہے۔ کمزوری کو
دُور کرتا ہے۔

پارہ قائم النار: اس کا تجربہ میں نے نہیں کیا لیکن اہل صنعت و کیمیا گر لاجونتی سے سیماب (پارہ) کو قائم کرتے
ہیں۔ اس سلسلہ میں دو تولہ پارہ شدھ کو لاجونتی بوٹی کے رس میں سات دن کھرل کریں۔ بعدہٗ نرم آگ پر بطریق معروف
تشویہ دیتے جائیں اور تازہ پانی ڈالتے جائیں۔ چند بار کے عمل سے پارہ قائم النار ہو جائے گا۔

کشتہ چاندی: لاجونتی بوٹی کے پتے تین ماشہ، روپیہ خالص چاندی شدھ کے نیچے اور تین ماشہ اوپر دے کر اوپر گرد
ایک سفید کپڑا لپیٹ کر دو سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ روپیہ کشتہ سالم الحروف برآمد ہوگا۔ ایک چاول
مکھن میں دیں۔
کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے اور اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔

بگڑی اولاد کو سنوارنے کا عمل

سائنس کے موجودہ زمانے کی ترقی میں مَیں خود جادو ٹونے اور تعویذ میں اعتماد نہیں رکھتا۔ پھر بھی نرالا جوگی کے
ایک پریمی نے اپنا ایک آزمودہ عمل بھیجا ہے جو درج ذیل ہے جو قارئین یقین رکھتے ہوں تو آزمائش کر سکتے
ہیں۔ (ملتانی)
نوچندی اتوار سے ایک دن پہلے شام کو جنگل میں جا کر لاجونتی بوٹی کو اپنے گھر لے جانے کی دعوت دے آئیں۔

دوسرے دن سورج نکلنے سے پہلے اس بوٹی کو جڑ سمیت اکھاڑ کر گھر لے آئیں لیکن اس بوٹی پر بگڑی اولاد کی نگاہ یا سایہ نہ
پڑے۔ کسی محفوظ جگہ پر بیٹھ کر اس کی جڑ کو پودے سے الگ کر کے کسی تانبے یا چاندی کے پترے میں لپیٹ کر لڑکی یا لڑکے
کے گلے میں لٹکائیں۔ چند ہی دنوں میں آپ دیکھیں گے کہ اس کے اندر کس قدر جذبہ، شرم و حیا اور بزرگوں کی قدر
منزلت بھر جاتی ہے۔ آپ کو اس غیر متوقع تبدیلی سے یہ بھی گمان تک نہ ہوگا کہ اس حیرت انگیز لاجونتی (شرمیلی) بوٹی کی تاثیر
نے آپ کی بگڑی اولاد کو شرمیلا بنا دیا اور آپ کی الجھن کو سلجھن میں بدل کر قدرت کی ایک زندہ منہ بولتی مثال قائم کی ہے۔
یہ آیورویدک شاستر کی دریادلی کا نمونہ ہے۔

کشتہ پارہ: پارہ 9 گرام سے لے کر اس کو لاجلو (لاجونتی) بوٹی کے پانی میں رگڑیں۔ اس کو اتنا رگڑیں کہ پارہ کی
گولی بندھ جائے۔
اب اس کی گولی باندھ کر نیم کے تازہ پتے 25 گرام لے کر ان کا نغدہ بنا کر اس گولی کو نغدہ میں رکھ کر گل حکمت
کریں۔ اس کے بعد اس کو آگ میں رکھیں، کشتہ پارہ تیار ہے۔
ایک چاول کشتہ پارہ دس گرام تانبے کو سونا بنا دیتا ہے
نوٹ: یہ نسخہ میرے تجربہ میں نہیں آیا ہے۔ جو شخص تجربہ کرنا چاہے، کر سکتا ہے۔ (حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••

لکشمنا - (پُت دا)

مقام پیدائش: لکشمنا کی بیل خاص طور پر کاٹھیاواڑ میں تھوہر کی باڑ پر کافی زیادہ تعداد میں ہوتی ہے۔ سارے
ہندوستان میں، سیلون نیز ملایا، تھائی لینڈ میں راستے کے دونوں طرف کھیتوں، باغیچوں، پانی کے جوہڑوں پر پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: ہندی میں لکشمنا - بنگالی بن قلمی - گجراتی میں ہنومان بیل، ملیالم تیروتالی - مرہٹی آمٹی - تامل تالی
گرائی - سنسکرت لکشملنا، پُت دا - لاطینی پینائیا سپیریا (Ipomoea Sepiaria) اور انگریزی میں سپاٹیڈ لیوڈ امپومیا
(Spotted leaved Impomoea) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بیل زیادہ تر پورا سال دیکھی جاتی ہے۔ پھر بھی اپریل میں خاص طور پر پائی جاتی ہے۔ یہ بیل لڑکا پیدا
کرنے اور حمل ٹھہرانے میں مددگار ثابت ہوئی ہے۔ اس کی شکل لڑکے کی شکل کی طرح ہے اور بو بھی بکری کی بو کے برابر آتی
ہے۔ اس کے پتے پر لال رنگ کے چھوٹے چھوٹے نقطوں کی طرح آدمی کی شکل بنی ہوتی ہے اس لئے اسے پت دا کہا جاتا
ہے۔ اس کے پھول گلابی رنگ کے ہوتے ہیں، اس کے پھول صبح کو کھل کر شام کو مرجھا جاتے ہیں۔ اس کے پتے گلو کے پتے
جیسے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل بھورے رنگ کا پتلی چھال کا گول اور سرے پر نوکدار ہوتا ہے اور نیچے باریک ڈھال جیسی جھلی

Contents

ہوتی ہے۔ اس کے چار حصے ہوتے ہیں۔ ہر ایک حصہ میں بیج ہوتے ہیں۔ پھل چکنا ہوتا ہے۔ اس کے اندر کے چار حصوں کی چار لائنیں اس پر صاف دکھائی دیتی ہیں۔ نگھنٹو میں اس کی شناخت کے بارے میں لکھا ہے کہ

مزاج: اس کا کند میٹھا، ٹھنڈا ہوتا ہے۔

سواد: اس کی بو بکرے جیسی یا مولی کے پتوں سے ملتی جلتی ہوتی ہے، سواد چکنا اور کچھ کھارا ہوتا ہے۔

فوائد: دیہاتی لوگ اس کے پتوں کو پیس کر پھوڑے پھنسیوں کے اوپر باندھتے ہیں۔ یہ ادویات حمل ٹھہرانے میں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ یہ عورت کے بانجھ پن کو دور کرتی ہے اور لڑکا پیدا کرنے میں بھی مددگار ہے۔ ایسا اعتقاد کیا جاتا ہے۔

لکشمنا کے طبی مجربات

اولاد کی آرزو: اگر اولاد بالکل نہ ہوتی ہو تو اس کے استعمال سے حمل ٹھہر جاتا ہے اور مقررہ وقت پر اولاد پیدا ہوتی ہے۔

لڑکا پیدا کرنا: اگر صرف لڑکیاں ہی پیدا ہو رہی ہوں تو اس کے استعمال سے لڑکا پیدا ہوگا کیونکہ جیسا کہ بوٹی کے نام سے ہی ثابت ہو گیا ہے 'پت دا' اس لئے اللہ تعالیٰ کے فضل سے لڑکا ہی پیدا ہوگا۔

کرموں میں کمی: اگر آدمی کی منی میں کرموں میں کمی آ گئی ہو یا کرم کمزور ہو گئے ہوں تو اس کا استعمال کرنے سے کرموں کی کمی اور کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

احتلام و مردانہ کمزوری: احتلام، مردانہ کمزوری میں بھی اس کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

اولاد نرینہ: لڑکا پانے کی خواہشمند عورت کو جب دن آئے ہوئے ہوں تو دنوں سے فارغ ہونے کے بعد ایک گولی میٹھے نیم گرم دودھ سے صبح اور شام 12 دن تک استعمال کرے اور عورت مرد 13 ویں سے لے کر 16 ویں دن تک ملاپ کریں تو ان کی آرزو پہلے مہینے میں ہی پوری ہو جائے گی۔ یعنی پہلے مہینے میں ہی حمل ٹھہر جائے گا۔ اگر پہلے مہینے حمل نہ ٹھہرے تو اسی طرح دوسرے مہینے میں استعمال کرا کر ملاپ کریں تو ضرور حمل ٹھہر جائے گا۔ اگر پھر بھی کامیابی نہ ملے تو تیسرے مہینے بھی اسی طرح کریں، ضرور آرزو پوری ہوگی۔

اگر صرف پت دا پودے کے پھلوں کو پیس کر اسی طرح استعمال کرایا جائے تو ضرور کامیابی حاصل ہوگی۔ نسخہ درج ذیل ہے:
... اشوک چھال بنگالی، کشتہ ...

فولاد، کشتہ سونا، ہر ایک برابر وزن لے کر عرق گلاب میں گھوٹ کر دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔

لکشمنا (پُت دا) کے آیورویدک مجربات

لکشمنا آرشٹ: لکشمنا 3 کلو کو 64 کلو پانی میں پکائیں، جب 16 کلو پانی باقی رہ جائے تو چھان لیں۔ اس کے بعد اس میں 6 کلو 125 گرام گڑ اور 500 گرام دھائے کے پھولوں کا سفوف اور 25-25 گرام ناگرموتھا، ملیٹھی، کھرینٹی، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، ہلدی، دارو ہلدی، زیرا، صندل سفید، صندل سرخ، اجمود، اجوائن اور بیل گری کا سفوف ملا کر سب کو مضبوط اور گھرت سے چکنے کئے گئے برتن میں بھر کر اس کا منہ بند کر دیں اور پھر 30 دن بعد نکال کر چھان لیں۔

مقدار خوراک: دو، دو چمچ صبح و شام برابر پانی ملا کر دیں۔

فوائد: اس کے استعمال سے عورتوں کے سارے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

لکشمن لوہم: لکشمنا کا پنچانگ تین کلو کو موٹا موٹا کوٹ کر 16 کلو پانی میں پکائیں اور جب باقی 4 کلو رہ جائے تو اس میں اشوک کی چھال، جڑ کش، مہوے کا سار، ملیٹھی، جڑ کھرینٹی، پاٹھا اور سفوف بیل گری ہر ایک 25-25 گرام، کشتہ فولاد 175 گرام ملا کر سرد کر کے حفاظت سے رکھیں۔

مقدار خوراک: 2 سے 3 رتی۔

فوائد: اس سے عورتوں کے سبھی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

لکشمن آدی چورن: لکشمنا، ہست کرن، پلاش، سونٹھ، مرچ، پیپل، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، ناگرموتھا، چیتا مول، باؤ بڑنگ اور سفوف اسگندھ ہر ایک ایک حصہ، کشتہ فولاد ان سب کے برابر وزن لے کر سب ادویات کو ایک جا کھرل کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: تین سے چار رتی۔

فوائد: یہ سفوف مردانہ قوت بڑھاتا ہے۔ اس کے استعمال سے منی کے کرموں میں اضافہ ہوتا ہے۔ جن عورتوں کے لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں اس کے استعمال سے اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے لڑکا پیدا ہوگا۔

•••••••••••••••••••

Contents

للٹن بُوٹی

مختلف نام: مشہور نام للٹن - ہندی للٹن، بن گیندا - جنگلی گیندا، چندر موتی۔

شناخت: بڑے بڑے شہروں کے اکثر ہسپتالوں، کوٹھیوں، بڑے بڑے مندروں، باغ باغیچوں کے اندر اور باہر باڑ کے طور پر لگائی جاتی ہے۔ اگر اس کی کاٹ چھانٹ نہ کی جائے تو درخت کی شکل میں بھی دیکھی گئی ہے۔ لکڑی خستہ ہو ٹوٹ جاتی ہے۔ اس کے پاس سے گزر جائیں تو کوئی خوشبو نہیں۔ اگر اس کے پتے توڑیں تو خوشبو دور دور تک پھیل جاتی ہے۔ باڑ خوبصورت پتے سبز پودینہ کی طرح دندانہ دار ہوتے ہیں۔ خوشبو پودینہ کی طرح ہوتی ہے۔ شاخ کے آخری سرے پر مکو کی طرح دانے گچھا دار سبز رنگ کے ہوتے ہیں جو کہ سوکھ کر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ پھول چھوٹی چھوٹی کلیوں کا مجموعہ گوکے پھول کی طرح ہوتے ہیں۔ پھولوں کی رنگت کے لحاظ سے پانچ قسم کے بوٹے ہوتے ہیں۔ سفید، نقرئی (جو کہ کم ملتا ہے)۔ اس کا پھول نیلا، گلابی، زعفرانی، کبوتری رنگ کا لیکن تاثیر کے لحاظ سے سب برابر ہیں۔ کوئی خاص فرق نہیں۔ یہ بوٹی جنگل میں خودرو ہوتی ہے اور منوں کی تعداد میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ جب سبز پودینہ کا موسم نہ ہو تو عرق زیرہ بیچنے والے مٹکے کے منہ پر بجائے سبز پودینہ کے خوبصورتی کے لئے باندھتے ہیں۔ شاخوں پر کانٹے ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم خشک وملین طبع ہے۔

مقدار خوراک: 4 سے 8 گرین (2 سے 4 رتی) صبح، دوپہر اور شام کو پانی کے ساتھ دیں۔

اسے ہمیشہ گلوکوز، شہد یا چینی ملا کر استعمال کرنا چاہئے یا سوڈا بائیکارب ملا کر استعمال کرائیں۔ کیونکہ اس میں تیزابی مادہ ہے۔ اس کے استعمال کے دوران پانی کا استعمال بھی خوب کرنا چاہئے۔

کیمیاوی اجزاء: (1) ایسڈ (تیزابی مادہ)، (2) سلفر (گندھک)، (3) وٹامن بی (حیاتین ب اول)، ایسڈ بنزوک (ست لوبان)، (4) کاربالک ایسڈ (فینول)، (5) بنزیل وغیرہ وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں اور ان کیمیاوی اجزاء کو جانتے ہوئے ہر عقلمند طبیب مناسب جگہ استعمال کر سکتا ہے۔

فوائد: اس بوٹی کو خوردنی اور بیرونی دونوں طرح سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ نہایت اعلیٰ درجہ کی مصفّیٰ خون ہے۔ نئے و پرانے زخموں، داد، چنبل، خارش سب میں مفید ہے۔ اس کو مکھن یا ویزلین یا تیل میں ملا کر بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی جڑ کو پانی میں گھس کر لگانے سے چنبل کو آرام ملتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کی دافع تعفن ہے۔ اس کا رس صاف شیشی میں رکھنے سے مہینوں خراب نہیں ہوتا۔ اس کا مرہم جلے پر لگانے سے فائدہ دیتا ہے، ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور آبلہ نہیں پڑتا۔ عرق بخاروں میں مفید ہے۔ حابس الدم ہے۔ کرم امعاء کو دفع کرتی ہے۔

ہر قسم کے زخم: زخم میں اس بوٹی کا تازہ رس ڈالیں اور انگلیوں سے زخم کا منہ بند کر دیں۔ دو وقت کے بعد زخم مل جائے گا۔

داد، چنبل: سفوف للٹن بوٹی 10 گرام، ویزلین 100 گرام۔ مرہم بنائیں اور نئے و پرانے زخموں پر لگائیں۔ فوراً آرام آ جاتا ہے۔ داد، چنبل اور خارش کے لئے بھی مفید ہے۔ (حکیم رام ناتھ بھاون، نئی دہلی)

•••••••••••••••••••

لِنگڑ

مقام پیدائش: قدرت نے ہمیں تمام قیمتی تحفے دیئے ہیں یہ ان ہی میں سے ایک ہے لنگو۔ اس کا پودا عام طور پر دلدل میں پایا جاتا ہے۔ ندی، نالوں کے کنارے پر بھی یہ پایا جاتا ہے لیکن زیادہ تر یہ 3000 سے 8000 فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ اسے بویا نہیں جاتا بلکہ یہ قدرتی جنگلوں میں اگتا ہے۔

شناخت: اس کا پودا تقریباً چار فٹ اونچا ہوتا ہے اور اس کا ڈنٹھل ایک ڈیڑھ انچ تک موٹا ہوتا ہے۔ ڈنٹھل اوپر سے گھنگرالی شکل میں مڑا ہوا ہوتا ہے اور اسی مڑے ہوئے حصے میں چھوٹی چھوٹی پتیاں اگی ہوتی ہیں اور وہ گھنگرالی شکل میں اندر کی طرف مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ باقی ڈنٹھل میں ٹہنیاں اور پتیاں نہیں اگتیں۔ صرف چھوٹے چھوٹے کالے بال اُگے ہوتے ہیں۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ اچھا اور جسم کو نشو و نما دینے والے اجزاء سے بھرپور ہوتا ہے۔

لنگڑ کا اچار بہت ذائقہ دار بنتا ہے۔ لنگڑ کی کھیتی نہیں کی جاتی بلکہ یہ موسم کے دوران بازار میں بہت زیادہ مقدار میں دستیاب ہو جاتا ہے۔ قدرتی طور پر اور جنگلی اُگے ہوئے لنگو کو لوگ اکٹھا کر کے بازار میں سپلائی کرتے ہیں۔

مزاج: اس کا مزاج گرم ہوتا ہے۔

فوائد: اس کا استعمال لوگ پرانے وقت سے ہی بطور سبزی کرتے آ رہے ہیں۔ عام طور پر اس کی سبزی ہی بنائی جاتی ہے۔ پکانے کے بعد اگر اس میں دہی ملا کر یا لسی ملا کر دھیمی آگ پر جوش دیں تو یہ بہت ہی ذائقہ دار بنتی ہے۔ لنگڑ ایک طاقت دینے والی سبزی ہے۔ یہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ اگر ہاضمہ کی طاقت بگڑ جائے تو لنگو کا استعمال کرنا چاہیے۔ جسم میں معدنی اجزاء کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ پیٹ کے امراض کے لئے مفید سبزی ہے۔ اس کو نظر کی کمزوری کے لئے بھی مفید مانا گیا ہے۔

•••••••••••••••••••

Contents

لودھ پٹھانی

مختلف نام: ہندی لودھ پٹھانی، لودھ۔ سنسکرت لودھر۔ بنگالی لودھ۔ تیلگو لودھک۔ مراٹھی لودھ۔ تامل ہولی بیلط۔ ملیالم پچوٹی۔ گجراتی لودھر۔ کرناٹکی پچوٹو۔ فارسی لودھ پٹھانی۔ انگریزی لودھ ٹری (Lodh Tree) اور لاطینی میں سمپلوکاس ریسی موسا (Symplocos Recemosa) کہتے ہیں۔

شناخت: لودھ پٹھانی پہاڑی صوبوں میں پیدا ہونے والی بوٹی ہے۔ اس کے درخت 30-40 فٹ کے قریب بلند ہوتے ہیں۔ ہمالیہ کی ترائی سے لے کر آسام تک کے پہاڑی علاقوں کے علاوہ اس کے درخت بنگال، بہار و ہندوستان کے دیگر صوبوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں پڑوسی ممالک کے جنگلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔

اس کا پتہ دو تین انچ لمبا، ایک ڈیڑھ انچ چوڑا، کنارے کٹے ہوئے آگے سے نوک دار ہوتا ہے۔ پھول سفید خوشبودار ہوتے ہیں۔ پھل لمبوترا اور گول ہوتا ہے۔ اس کی چھال لودھ پٹھانی کہلاتی ہے اور یہی استعمال میں آتی ہے۔ یہ چھال بازار میں پنساریوں سے عام مل جاتی ہے۔ چھال بھورے رنگ کی لیکن اندر سے سرخ سفیدی مائل ہوتی ہے۔ سرخی مائل لودھ کو لودھ گجراتی بھی کہا جاتا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں سے رنگ نکلتا ہے جو سلے ہوئے کپڑے رنگنے کے کام آتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے تین گرام۔

فوائد: مسکن درد و قابض ہونے کے باعث لودھ پٹھانی آشوب چشم اور درد چشم میں درد کو دور کرنے کے لئے گھس کر آنکھوں کے گرد ضماد کرتے ہیں۔ خون بند کرنے کی وجہ سے عورتوں کے زیادتی ایام، اسہال خونی، بواسیر خونی و سیلان میں مفید ہے۔ مردانہ صحت، جریان و بچہ دانی کو طاقت دینے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

لودھ پٹھانی کا زیادہ استعمال امراض زنانہ یعنی عورتوں کے زیادتی ایام، سیلان ورحم کی سوجن وغیرہ کے علاج میں کیا جاتا ہے، چہرہ کی جلد کی خرابی کے لئے بیرونی استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرنے اور مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں اسے منجن کرتے ہیں۔ پیپ کو بند کرتا ہے۔ سرد مزاج والوں کو اسے باحتیاط استعمال کرنا چاہئے کیونکہ سرد مزاج والوں کے لئے مضر صحت ہے۔ لودھ پٹھانی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

کثرت ایام: لودھ پٹھانی سفوف 2 گرام، چینی 2 گرام، تازہ پانی سے صبح، دوپہر اور شام دیں۔ ایام کی زیادتی دور ہو کر بچہ دانی کا ڈھیلا پن دور ہوتا ہے۔ اس کا استعمال چار پانچ دن ہی کافی ہے۔

مسوڑھوں کی سوجن: لودھ پٹھانی کا سفوف 3 گرام، 250 گرام پانی میں ڈالیں، 6 گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں۔ اس پانی سے کلیاں کرنے سے کچھ ہی دنوں میں مسوڑھوں کا ڈھیلا پن دور ہو کر خون نکلنا بند ہو جاتا ہے اور

مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

کان بہنا: لودھ پٹھانی کا سفوف کپڑ چھان کر لیں اور کان میں بر کنے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔

پستانوں کا ڈھیلا پن: لودھ پٹھانی کو پانی میں پیس کر گاڑھا لیپ تیار کر کے چھاتیوں پر لگانے سے پستانوں کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے۔

خوبصورتی بڑھانے کے لئے ابٹن: لودھ پٹھانی، برادہ صندل سفید، اگر، خس اور اسگندھ بالا ہر ایک 25-25 گرام، کیسر ایک گرام، سفوف بنالیں اور 3 گرام سفوف ½ گھنٹہ تھوڑے پانی میں بھگونے کے بعد اسے سل پر باریک پیس لیں۔ اس ابٹن کو جسم پر لیپ کرنے کے تھوڑی دیر بعد نہالیں۔ جسم کی جلد صاف و پرکشش بن جائے گی۔ یہ نسخہ تمام بازاری کریموں سے عمدہ ہے۔

دیگر: لودھ پٹھانی، سنبل الطیب، کالے تل، سرسوں پیلی، زیرہ سیاہ، ناگرموتھا، صندل سرخ، صندل سفید، ہلدی، بچھ، گری بادام، ہر ایک دس دس گرام، کافور 5 گرام، سوڈا بائیکارب 30 گرام، زعفران خالص 3 گرام، لکس سوپ سفید 50 گرام، تمام چیزوں کا سفوف بنالیں اور بوقت ضرورت 3 گرام دودھ گائے یا بھینس میں بھگو کر تھوڑی دیر بعد چہرے پر ملیں اور لکس صابن سے چہرہ صاف کر کے تولیہ سے رگڑ کر خشک کر کے ناریل کا تیل مل لیا کریں۔ چہرہ گلاب کے پھول کی طرح ہو جائے گا۔

دیگر: لودھ پٹھانی دس گرام، دیودار 10 گرام، ہلدی 10 گرام، صندل سفید 10 گرام، صندل سرخ 10 گرام، خوب باریک سفوف بنالیں اور اس میں سے 5 گرام لے کر پانی میں گھول لیں اور معمولی مکھن ملا کر ابٹن کی طرح مالش کریں۔ چہرہ کے داغ اور چھائیاں دور ہو جائیں گی۔ پندرہ بیس منٹ بعد لکس صابن سے چہرہ دھو کر ناریل کا تیل مل لیا کریں۔

دیگر: لودھ پٹھانی، دھنیا، بچ تینوں برابر سفوف بنالیں۔ 5 گرام لے کر پانی میں پیس کر چہرہ پر لیپ کریں اور اسے آہستہ آہستہ مالش کریں۔ کچھ دیر بعد لکس سوپ و پانی سے دھو دیں۔ بعد میں ناریل کا تیل مل لیں۔

دیگر: پھول سرس، لودھ پٹھانی، صندل سفید، ناگ کیسر ہر ایک 25-25 گرام، کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور 6 گرام لے کر دہی 50 گرام میں ملا کر چہرہ و جسم پر ملیں، کچھ دیر بعد لکس صابن سے دھو ڈالیں اور بعد میں ناریل کا تیل مل لیں۔ چہرہ نہایت خوبصورت نکل آئے گا۔

•••••••••••••••••••

Contents

لوکی

مقام پیدائش: لوکی ایک طاقت بخش ترکاری ہے۔ یہ ہند و پاکستان میں ہر جگہ سارا سال آسانی سے مل جاتی ہے۔

شناخت: لوکی ایک بیل کا پھل ہے۔ پتے بڑے بڑے اور سفیدی مائل ہرے رنگ کے ہوتے ہیں۔

مزاج: گرم تر۔

ذائقہ: میٹھا۔

قسمیں: لوکی کی دو قسمیں ہوتی ہیں: (1) گول لوکی، (2) لمبی لوکی۔

فوائد: آیوروید کے مطابق یہ جگر اور یرقان کو مفید ہے۔ خون گاڑھا پیدا کرتی ہے۔ پیٹ کو نرم کرتی ہے مگر دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ یہ دل کو طاقت دیتی ہے۔

لوکی کے آسان و آزمودہ طبی مجربات

دردسر: اگر گرمی کی وجہ سے دردسر ہو تو لوکی کا گودا نکال کر باریک کر کے ماتھے پر لیپ کریں۔

درد کان: لوکی کا رس اور ماں کا دودھ برابر برابر ملا کر نیم گرم کر کے کان میں ڈال کر اوپر سے روئی لگا دیں۔ درد کو آرام ہوگا۔

منہ سے خون آنا: لوکی کا چھلکا سکھا کر باریک کر کے اس کے برابر مصری کوزہ ملائیں۔ 6 گرام صبح اور 6 گرام شام بیس دن تک تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ یہ کھانسی کے ساتھ خون آنے کو بند کرے گی۔ گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔

بواسیر: لوکی کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے چند دنوں میں بواسیر کے مسے دور ہو جائیں گے۔

خونی بواسیر: لوکی کا چھلکا سکھا کر باریک پیس لیں۔ 6 گرام شام کو تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اسے ایک ہفتہ تک لگاتار استعمال کرائیں۔

پیشاب کی رُکاوٹ: اگر پیشاب رُک گیا ہو تو لوکی کا رس 10 گرام، مصری 20 گرام، قلمی شورہ 2 گرام، پانی 250 گرام میں ملا کر ایک بار پلائیں۔ پیشاب کی رکاوٹ دور کرنے کا بے نظیر نسخہ ہے۔

ٹی بی: تازہ لوکی پر جَو کے آٹے کا لیپ کر کے اُس کے اوپر کپڑا لپیٹ کر آگ میں دبا دیں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو پانی نچوڑ کر پلائیں۔ ایک مہینہ لگاتار استعمال سے ٹی بی کا مریض ٹھیک ہو جائے گا۔

دیگر: لوکی کے کچے گودے پر پسی ہوئی مصری ڈال کر کھانے سے ٹی بی کو فائدہ ملتا ہے۔

مثانہ کا درد: لوکی کے ٹکڑے نیم گرم کر کے مقام درد پر اس کے رس کی مالش کرنے اور پیس کر لیپ کرنے سے مثانہ کا درد اور ورم کم ہو جاتا ہے۔

درد دانت: لوکی 75 گرام، لہسن 20 گرام، دونوں کو پیس کر ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا حصہ پانی رہ جائے تو چھان کر کلیاں کریں۔ اس سے درد دانت دور ہو جائے گا۔

بچھو کا ڈنک: بچھو کاٹے مقام پر لوکی پیس کر لیپ کریں اور اس کا رس پلائیں۔ اس سے بچھو کاٹے کا زہر اتر جائے گا۔

دِنوں کی رکاوٹ: لوکی کے استعمال سے عورتوں کے دِنوں کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور دن کھل کر آنے لگتے ہیں۔ (ڈاکٹر پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

ہچکی: لوکی کے بیج چبانے سے ہچکی کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

درد دانت: لوکی 200 گرام کو پیس کر 600 گرام پانی میں خوب جوش دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر کلیاں کریں۔ اس سے درد دانت میں فائدہ ہوگا۔

منہ سے بو آنا: کچی لوکی کھانے سے منہ سے بو آنی بند ہو جاتی ہے۔

گلا صاف کرنا: اس کے بیجوں کو پیس کر گرم پانی کے ساتھ اچھی طرح کلیاں کرنے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔

نظر کی کمزوری: سوکھی روٹی کے ساتھ لوکی کی سبزی لگاتار چند دن کھانے سے نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور نظر تیز ہو جاتی ہے۔

پیٹ میں گیس: کچی لوکی کو نمک کے ساتھ کھانے سے پیٹ کا گیس دور ہو جاتا ہے۔

خون صاف کرنا: 25 گرام لوکی کا نیم گرم رس کھانا کھانے کے بعد لگاتار استعمال کرنے سے جسم کا خراب خون صاف ہو جاتا ہے۔

آنکھوں کے امراض: امراضِ چشم میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

اولادِ نرینہ: جن عورتوں کو لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہیں اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے لڑکا پیدا ہوگا۔ حمل ٹھہرنے کے دوسرے اور تیسرے مہینے میں لوکی کے بیج کے ساتھ مصری ملا کر لگاتار کھائیں تو اولادِ نرینہ ہوگی۔ حمل.

Contents

کے آخری مہینے میں 100 گرام کچی لوکی، 40 گرام مصری کے ساتھ روزانہ استعمال کرنے سے بچہ خوبصورت پیدا ہوگا اور اس کا رنگ نکھر آئے گا۔

تلوؤں کی جلن: لوکی کو کاٹ کر اس کا گودا پیروں کے تلوؤں پر ملنے سے گرمی اور جلن دور ہو جائے گی۔

•••••••••••••••••••

لونگ

مختلف نام: مشہور نام لونگ - اردو لونگ - فارسی قرنفل - عربی قرنفل - ہندی لونگ - سنسکرت لونگ، سر دارج، شری پشپ - مرہٹی لونگ - گجراتی لوینگ - لاطینی میں کیری اوفلم، مائی رس ٹیکا اور انگریزی میں کلووز (Cloves) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: پہلے لونگ صرف جزائر ملایا میں پیدا ہوتا تھا۔ بعد میں یہ دیگر نزدیکی جزائر میں بویا گیا اور اب افریقہ میں بھی بویا جاتا ہے۔ ہندوستان میں یہ حیدر آباد دکن میں بویا جاتا ہے۔ ہندوستان میں اس کی آمد کا صحیح زمانہ معلوم نہیں۔ ہاں چرک نے لونگ کے نام سے اس کا ذکر کیا ہے اور یہی نام آج تک ہندوستانی زبانوں میں مروج ہے۔

شناخت: اس کا پودا بیری کے درخت برابر لگ بھگ 9 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں پتلی پتلی چنبیلی کی شاخوں کی طرح ہوتی ہیں۔ پتے انار کے پتوں کی طرح لیکن ان سے بڑے۔ لونگ اس کا غنچہ (ناشگفتہ پھول) ہے۔ یہ لمبائی میں قریباً $\frac{5}{8}$ انچ۔ رنگت میں سرخی مائل کالا۔ اوپر کی طرف چار دانت، جن کے درمیان گول سر کی طرح۔ ہر ایک دوسری پر لپٹی ہوئی پھول کی چار پنکھڑیاں، ان کے اندر زیرہ ہوتا ہے۔ اس کے سر کو لونگ یا ٹوپی کہتے ہیں۔ بو تیز و خوشگوار، ذائقہ تلخ و تیز اور خوشگوار ہوتا ہے۔

مزاج: درجہ سوم میں گرم خشک، بعض درجہ دوم میں مانتے ہیں۔ آیورویدمیں اسے گرم وخشک بتایا گیا ہے۔

مقدار خوراک: $\frac{1}{2}$ سے ایک گرام۔ روغن لونگ ایک قطرہ سے تین قطرہ تک۔

فوائد: طب یونانی میں سردی کی کھانسی، خوف، وسواس کو مفید ہے۔ نچلے دھڑ کا مارا جانا، منہ پھر جانا، نزلہ اور دانتوں کے درد و منہ کی بدبو کے لئے تیر بہدف ہے۔ قے، متلی، ہچکی اور ڈکار کو دور کرتا ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے بھی مفید ہے۔

طب آیورویدمیں اسے منہ کی بدمزگی دور کرنے، گنٹھیا کے درد، سانس کی بدبو اور دمہ کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ بلغمی وریاحی امراض میں بہت مفید ہے۔

طب ایلوپیتھک میں کاسر ریاح ومقوی (ٹانک) ہے۔ دردوں کے لئے مفید ہے۔ درد اعصاب کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اندرونی طور پر محرک اور کاسر ریاح ہونے کے باعث بدہضمی اور ریاحی درد کے علاوہ اپھارہ اور قولنج میں بھی مفید ہے۔ تیل لونگ کی تاثیر کافور کی طرح ہوتی ہے لیکن یہ زیادہ جھنجھناہٹ تیزی، گرمی اور سرخی پیدا کرتا ہے جس کے بعد بے حسی پیدا ہو جاتی ہے۔ تیل لونگ بہترین دافع تعفن (اینٹی سیپٹک) بھی ہے۔

لونگ کے آسان وآزمودہ مجربات

دردسر: تیل لونگ ماتھے پر لگانا سردی کے سردرد کو فوراً آرام دیتا ہے۔

دانت درد: لونگ کے چبانے سے دانتوں کا وہ درد جو سردی سے ہو، دور ہو جاتا ہے۔ منہ کی بدبو دور ہوتی ہے اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

دیگر: تیل لونگ کا پھایا دانت کے سوراخ میں لگانا دانت کے درد میں نہایت مفید ہے۔

کمزوری: آدھا گرام لونگ پیس کر بالائی میں لپیٹ کر نیم گرم دودھ کے ساتھ 30 دن استعمال کرنا شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کالی کھانسی: لونگ بھون کر یا راکھ کر کے شہد میں ملا کر چٹانا کالی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

خرابی ہاضمہ: لونگ، دارچینی، چینی برابر برابر لے کر سفوف بنا کر دو گرام کی مقدار میں پھانکنا خرابی ہاضمہ کے لئے مفید ہے۔

موسمی بخار: لونگ، چرائتہ برابر لے کر دو گرام ہمراہ پانی دینا بخار کے لئے مفید ہے۔

گنٹھیا: تیل لونگ کی مالش گنٹھیا کے درد کو دور کرتی ہے۔ مالش کر کے پانی سے بچاؤ لازمی ہے۔

مچھروں سے حفاظت: تیل لونگ 10 گرام، تلی کا تیل 25 گرام ملا کر رکھیں اور برہنہ حصہ پر مالش کر کے سوئیں۔ اس سے مچھر نزدیک نہیں آئیں گے، ملیریائی علاقوں میں ملیریا (موسمی بخار) سے محفوظ رہنے کے لئے عمدہ دوا ہے حسب ضرورت لے کر نیم کوفتہ کر کے چند گری بادام چھل کر ملا لیں اور انہیں کسی مٹی کے برتن میں ڈال کر اس کا منہ گل حکمت سے بند کر کے اس کے پہلو میں سوراخ کر کے نلی لگا کر برتن کو نرم آگ پر رکھیں۔ نلی کے نیچے چینی کا برتن رکھ دیں۔ اس میں سے تیل ٹپکے گا۔ 50 گرام لونگ میں سے لگ بھگ 6 گرام تیل حاصل ہوتا ہے۔ بشرطیکہ بہت احتیاط سے نکالیں۔

برقی: تیل لونگ، ست پودینہ، کاربالک ایسڈ، کلورل ہائیڈریٹ، مصطگی رومی، کریازوٹ، ٹنکچر آئیوڈین (ریکٹی فائیڈ سپرٹ سے تیار شدہ) ہر ایک چھ چھ گرام۔ سب کو شیشی میں ڈال کر مضبوط کارک لگا رکھیں۔ بس "برقی" تیار ہے۔ جیسا نام ویسا کام۔ بجلی کی طرح اثر کرتی ہے۔ بوقت ضرورت درد والے دانت کو پھایا سے لگائیں۔ فوراً آرام آ جائے گا۔ درد

دانت کے لئے یہ ایک نہایت مفید دوا ہے جس سے دوا کا پھایا لگاتے ہی درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔ درد دانت کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی اور نسخہ نہیں ہے۔

دیگر: کلورل ہائیڈریٹ، کیمفر، منتھول ہر ایک ½ ڈرام، سپرٹ کلوروفارم ½ اونس، تنکچر مہرہ ½ اونس، تیل لونگ ½ ڈرام، کریازوٹ 5 بوند۔

تمام چیزوں کو ملالیں اور درد والے دانت میں پھریری سے لگائیں، تھوڑی دیر میں درد دور ہو جائے گا۔

لونگ پین بام: کافور 7 گرام، ست پودینہ 12 گرام، ست اجوائن 7 گرام، آئل آف سنامن (روغن دارچینی) 3½ گرام، آئل آف کلووز (تیل لونگ) 3½ گرام، آئل آف کجو پٹ 7 گرام، آئل آف ونٹر گرین ... گرام، ویزلین سفید ایک کلو، ہارڈ پیرافین 100 گرام۔

ترکیب: کسی صاف برتن میں ہارڈ پیرافین اور ویزلین کو نرم آگ پر پگھلائیں اور کسی صاف شیشی میں باقی چیزیں یعنی ست پودینہ، کافور، ست اجوائن ڈال کر شیشی پر کارک لگا کر دھوپ میں رکھیں۔ چند منٹ بعد حل ہو جانے پر تیل ملالیں اور پگھلی ہوئی ویزلین میں ملا کر چوڑے منہ کی شیشیوں میں پیکنگ کر کے فائدہ اٹھائیں۔ مقام درد پر ملنے سے فوراً آرام آجاتا ہے۔

اولاد کی آرزو: لونگ، بیج شولنگی (چاندنی پکش)، افیون، بھنگ، جائفل، جاوتری، کستوری خالص ہر ایک ... ہاتھی دانت اصلی، سپاری ہر ایک تین تین گرام، گڑ 12 گرام۔ سب دوائیں تازہ و اصلی لے کر کوٹ چھان کر چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد ایک گولی صبح ایک شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔ اول پہلے ... دوسرے، حد تیسرے ماہ ضرور کامیابی ہوگی۔

دیگر: لونگ 4 عدد، کستوری، افیون، کیسر ہر ایک دو دو رتی، جائفل ایک عدد، بھنگ کے بیج ایک گرام، چھالیہ ... گڑ 5 گرام۔ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر گڑ ملا کر نخود کے برابر گولیاں بنالیں۔
خوراک ایک گولی صبح و شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں اور ہر ماہ ایام کے بعد سات دن تک کھلائیں۔ خدا کے فضل سے امید پوری ہوگی۔

زد جام عشق: زعفران (کیسر)، دارچینی، جائفل، افیون، مشک (کستوری)، عقرقرحا، شنگرف، قرنفل (لونگ) ... سوائے کستوری کے باقی تمام ادویات تین تین گرام، کستوری ایک گرام، عرق گلاب کے ساتھ 15 دن کھرل کر کے آدھی رتی مکھن یا بالائی دس گرام میں لپیٹ کر دیں۔ دن میں ایک بار صرف رات کو ہی نیم گرم دودھ سے دیں۔ یہ موسم ... کا علاج ہے۔ گرم مزاج والوں کو موافق نہیں ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے علاوہ سرعت کا ... علاج ہے۔

حب مقوی: لونگ، جاوتری، کیسر، جائفل، طباشیر، دارچینی، ثعلب مصری، کشتہ قلعی ہر ایک چھ چھ گرام، کچلہ شدہ

تین گرام، افیون، کستوری خالص ہر ایک دو دو گرام۔
کوٹ چھان کر گوند کے پانی سے گوندھ کر گولیاں چھوٹے چنے کے برابر بنائیں۔ خوراک ایک گولی ہمراہ دودھ کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد دیں۔ ہر سات دن کے بعد دو دن دوائی بند رکھیں۔

دیگر: کچلہ 25 گرام کو پوٹلی میں باندھ کر دو کلو گائے کے دودھ میں پکائیں، جب دودھ کھویا سا بن جائے تو نکال کر چھیل لیں اور پتہ نکال کر صاف کر کے گھی گائے میں بھون لیں، گھی صرف اتنا ہو کہ بھونتے بھونتے کچلہ میں جذب ہو جائے۔ مگر کچلہ جلنے نہ پائے۔ جب لال ہو جائے تو باریک کوٹ لیں۔ یہ کچلہ مدبر (شدھ) ہے۔
اب اس میں لونگ، جاوتری، کیسر، جائفل ہر ایک تین تین گرام، سلاجیت خالص عمدہ 12 گرام، ریگ ماہی عمدہ 12 گرام۔ باریک کر کے خوب ملائیں اور کھرل کر کے شہد خالص ملا کر چنے سے ذرا کم گولیاں بنائیں۔ آدھی سے ایک گولی صبح و شام بالائی میں استعمال کر کے اوپر سے نیم گرم دودھ پلائیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کا مجرب علاج ہے۔

لونگ والے چھوہارے: چالیس عدد چھوہاروں کو پانی سے دھو کر دودھ گائے میں ایک رات تر کریں اور صبح گٹھلی نکال کر ہر ایک چھوہارا میں ایک گرام لونگ، ایک گرام مصطگی رومی اصلی بھر کر اوپر سنگھاڑے کا آٹا لگا کر علیحدہ علیحدہ غلولہ بنائیں اور خالص گھی میں بریاں کریں۔ ہر صبح ایک چھوہارا دودھ میں پکا کر کھایا جاتا ہے یا ایک چھوہارا، 4 گرام چینی لگا کر رات کو کھائیں۔ اوپر سے آدھا کلو دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ موسم سرما کا بے نظیر تحفہ ہے۔
قوت پیدا کر کے کھوئی ہوئی طاقت کو بحال کرنے کے لئے لاجواب گھریلو چیز ہے۔ بعض طبیعتوں میں تو صرف سات چھوہارے کھانے سے ہی غیر معمولی طاقت پیدا ہوتی ہے۔

جوڑوں کا درد: لونگ، سونٹھ، جائفل، عقرقرحا، حرمل ہر ایک دس دس گرام۔ کوٹ کر رات کو 150 گرام پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح جوش دے کر چھان لیں، اس میں تلی کا تیل 125 گرام ملا کر دوبارہ آگ پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو آگ سے اتار کر تھوڑا سا رتن جوت کا رنگ ملا دیں۔ مقام ماؤف پر نیم گرم مالش کریں۔ جوڑوں کے درد کے لئے از حد مفید ہے۔

دیگر: تیل لونگ 3 گرام، تیل دارچینی 3 گرام، کاڈلور آئل 50 گرام، تیل تارپین 6 گرام۔ سب کو ملا کر دھوپ میں رکھیں۔ اس تیل کی مالش سے کمزوری اور سست عضو طاقتور بنتا ہے۔ دردوں کے لئے بھی مفید ہے۔

طلاء مقوی: لونگ 2 گرام، کستوری خالص ایک گرام، تیل مال کنگنی 12 گرام۔ کھرل کر کے بطور طلاء استعمال کریں۔ عضو کے منہ اور جڑ پر نہ لگائیں۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

دیگر: لونگ 2 گرام، جاوتری 2 گرام، تلوں کا تیل 25 گرام، زیتون کا تیل 25 گرام، مال کنگنی 3 گرام کھرل کر کے رکھیں۔ 5 دن کے بعد قابل استعمال ہے۔ بطور طلاء دو دو قطرے عضو کے درمیانی حصہ پر استعمال کریں۔

Contents

لونگ آدی وٹی (ویدجیون): لونگ 10 گرام، مرچ کالی 10 گرام، ہرڑ پیلی 10 گرام، کتھا سفید 30 گرام
سب کو کوٹ چھان کر ملالیں اور چھلکا کیکر 50 گرام کے جوشاندہ میں کھرل کر کے گولیاں دو دو رتی کی بنالیں۔ حسب
ضرورت ایک سے دو گولی چوسیں۔ گلے کو بلغم سے صاف کر کے خرخراہٹ کو دور کرتی ہے۔ آواز صاف کرتی ہے۔ بلغمی کھانسی
اور بدہضمی کے لئے مفید ہے۔

لونگ آدی چورن: لونگ عقرقرحا، سونٹھ، سردچینی، کیسر، مگھاں، جائفل، چندن سفید، صندل سفید۔ ہر ایک
12-12 گرام، افیون 40 گرام۔ سب کا باریک سفوف بنالیں۔ خوراک ایک رتی ہمراہ دودھ۔ سرعت کے لئے دو رتی تک
میں دیں۔ شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ سرعت کا مستقل علاج ہے۔ اسے عقرقرحا آدی چورن
بھی کہتے ہیں۔

جاتی پھل آدی چورن: لونگ، جائفل، الائچی خورد، تیزپات، دارچینی، آملہ (گٹھلی خارج کردہ) ناگ کیسر
مشک کافور، صندل سفید، تالیس پتر، طباشیر، تل (دھوئے ہوئے) تگر، مگھاں، چھلکا ہرڑ زرد، کلونجی، چھال جڑ چترک، بہیڑہ
بابڑنگ، مرچ سیاہ، سب برابر وزن لیں۔
ہر ایک کا علیحدہ علیحدہ سفوف بنا کر ملالیں اور اس کے برابر بھنگ کے پتے ملائیں۔ پھر تمام کے برابر مصری کوزہ باریک
کر کے ملادیں۔ خوراک ایک گرام سے تین گرام ہمراہ شربت انار یا چھاچھ یا شہد دن میں تین بار دیں۔
یہ چورن سنگرہنی کو دور کرنے کے لئے بے مثل ہے۔ ہاضمہ کی کمزوری کو دور کر کے آنتوں کو طاقت دیتا ہے اور پاخانہ
باندھ کر لاتا ہے۔ کھانسی، دمہ، غذا سے نفرت، ریح اور بلغم کے امراض میں مفید ہے۔ یہ طب آیوروید کا مشہور نسخہ ہے جو "جاتی
پھل آدی چورن" کے نام سے ملتا ہے۔

لونگ سے تیار ہونے والے کشتہ جات

رام بن رس (رسیندر سار): لونگ، شدھ پارہ، شدھ گندھک، شدھ میٹھا تیلیہ ہر ایک 12 گرام، کالی مرچ 24
گرام، جائفل 6 گرام۔
سب کو کوٹ چھان کر رس املی میں کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ خوراک ایک سے دو گولی بعد از غذا ہمراہ نیم
گرم پانی یا عرق اجوائن سے دیں۔ ہیضہ، سنگرہنی، درد پیٹ، قے، جی متلانا، غذا سے نفرت ہونا، دست وبدہضمی کے لئے
رام بان علاج ہے۔

نوٹ: پہلے پارہ اور گندھک کی کجلی کریں بعد میں دوسری ادویات شامل کریں۔

کشتہ قلعی: لونگ، چھلکا ہرڑ، چھلکا بہیڑہ، چھلکا آملہ، ہلدی، بھنگ کے پتے، اجوائن خراسانی ہر ایک 40-40
گرام، باریک کوٹ لیں۔ قلعی شدھ کر کے باریک باریک پتلے ٹکڑے بنالیں اور ٹاٹ میں سفوف مذکور تہہ بہ تہہ دے کر اس
میں بند کرلیں اور ایک کلو پرانا کپڑا اس پر لپیٹ دیں۔ ہوا سے بچا کر دہکتا ہوا کوئلہ اس پر رکھ دیں، شگفتہ نکلے گا۔

خوراک ایک سے دو رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ جریان اور کمزوری کے لئے مفید ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔

کشتہ شنگرف: لونگ 60 گرام، سونٹھ، ہلدی، الائچی بڑی، جائفل ہر ایک 60 گرام، سفوف کر کے تین پڑیاں بنا
لیں اور ایک پڑیہ کو آک کے دودھ میں خمیر کر کے نغدہ بنائیں اور 20 گرام شنگرف شدہ کو اس میں رکھ کر ایک مٹی کے برتن
میں صاف ریت کے درمیان رکھ کر آگ پر رکھیں۔ دوپہر تک نرم آگ دیں۔ پھر گرما گرم اٹھا کر مناسب گھی خالص میں
ڈال دیں۔ اس طرح تین بار تکرار عمل کریں۔
خوراک ½ سے ایک رتی بالائی میں دیں۔ شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ ریاحی امراض کا
نہایت کامیاب علاج ہے۔

کانی وِدراون رس (بھیشج رتناولی): شنگرف شدہ، گندھک شدہ ہر ایک 6-6 گرام، افیون 96 گرام، کیسر
کشمیری، جائفل، لونگ، جاوتری، عقرقرحا، سونٹھ، کالی مرچ، صندل سرخ ہر ایک 24-24 گرام۔
پہلے شنگرف، گندھک اور افیون کو آپس میں ملالیں، پھر باقی ادویہ کا سفوف بنا کر سب کو پانی یا رس پان میں 6 گھنٹے
تک کھرل کریں اور ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔
خوراک ایک گولی شام کو ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔
یہ رسائن منی کا پتلا پن دور کر کے منی کو مضبوط اور گاڑھا کرتی ہے۔ کمزوری معدہ کو دور کرتی ہے۔ منی کی اصلاح کر کے
غضب کی طاقت پیدا کرتی ہے اور سرعت کا قلع قمع کرنے میں لاجواب ہے۔

نوٹ: چونکہ اس رسائن میں افیون کا جزو شامل ہے اس لئے اس کو لگاتار زیادہ دیر تک استعمال نہیں کرنا چاہئے ورنہ
اس سے بجائے فائدہ کے نقصان ہونے کا احتمال ہے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

••••••••••••••••••

لہسن
(GARLIC)

مختلف نام: اردو لہسن۔ بنگالی لُسن۔ گجراتی شکم۔ پنجابی تھوم، سندھی تھوم، ہندی لہسن، سنسکرت لشن۔ عربی ثوم،
لاطینی ایلئم سیٹی وم (Allium Sativum)، ایلئم گارلیکم (Allium Garlicum) اور انگریزی میں گارلک کہتے ہیں۔

شناخت: لہسن ایک مشہور چیز ہے اور ہندوستان، بنگلہ دیش اور پاکستان میں ہر جگہ بکثرت ملتا ہے۔ اس کی دو
قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم وہ ہوتی ہے جس میں چند دانے ایک جگہ اکٹھے ہوتے ہیں اور پیاز کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس قسم کو
ہندی میں پوتھی کہتے ہیں۔ دوسری قسم میں ایک دانہ ہوتا ہے، اس کو ہندی میں ایک پوتھیہ لہسن کہتے ہیں۔ اگست وستمبر میں بویا
جاتا ہے۔ مارچ تک پختہ ہو جاتا ہے، جب پختہ ہوتا ہے تو پتوں کے درمیان ایک سخت شاخ سیدھی نکلتی ہے جس پر خوشہ کی

Contents

شکل کا سفید پھول لگتا ہے۔ اس میں بیج پیدا ہوتے ہیں جو پک کر سیاہ رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ ذائقہ تلخ اور بو تیز ہوتی ہے۔

مزاج: درجہ سوم میں گرم اور خشک رطوبت فضلیہ کے ساتھ بعض نے درجہ چہارم میں گرم وخشک لکھا ہے۔ دوسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

مقدار خوراک: اغذیہ میں عام استعمال ہوتا ہے مگر دوا میں حسب قوت و برداشت سات آٹھ کم وبیش دیں۔ یہ زہریلا نہیں ہے۔ تین گرام تک دے سکتے ہیں۔ ایسے اشخاص جن کا مزاج بہت گرم ہو انہیں نقصان پہنچتا ہے۔ بواسیر، پیچش اور خنازیر کے مریضوں کو اس کا پرہیز کرنا چاہئے۔ گرم مزاج والے اشخاص کو اس سے خشکی پیدا ہو کر دردسر پیدا ہو جاتا ہے۔ دھنیا کتیرا، نمک اس کے مصلحات ہیں۔ انسانی جسم پر اس کے اثرات درج ذیل ہیں۔

دردسر: اگر سرد ہوا یا پانی سے نہانے کے باعث دردسر ہو تو لہسن کے چند ٹکڑے تلی کے تیل میں جلا کر سر اور کنپٹیوں پر مالش کریں۔ فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ گرمی کے باعث سر درد ہو تو مفید نہیں ہے۔

دردشقیقہ: ہینگ چھ رتی، لہسن کا رس دس گرام، خوب کھرل کریں اور محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت درد والی طرف کے نتھنے میں اس کی تین بوندیں ٹپکائیں ں دردشقیقہ بلغمی کے لئے از حد مفید ہے۔

بچوں کی کھانسی: چھلے لہسن کا رس پانچ بوند شہد میں ملا کر چٹائیں، شیر خوار بچوں کی کھانسی میں مفید ہے۔

فالج: روغن سرسوں 400 گرام میں چھلے ہوئے لہسن کا رس 50 گرام ملا کر اس قدر پکائیں کہ صرف تیل باقی رہ جائے۔ عضو ماؤف پر اس تیل کی مالش کریں اور مریض کو سرد ہوا سے بچائیں۔ خوراکی طور پر بھی چائے میں تین گرام لہسن کا رس شامل کر کے اور چینی کی جگہ شہد ملا کر بغیر دودھ شامل کئے پلائیں۔ چند روز میں فائدہ نظر آئے گا۔

دیگر: لہسن کی تری پہلے دن ایک کھلائیں، دوسرے روز دو، اسی طرح ایک تری روزانہ بڑھاتے جائیں اور چالیس تک لے جائیں۔ پھر ایک روزانہ کم کرتے جائیں۔ مرض کو آرام آ جائے گا۔

دردکان: لہسن کا رس قدرے گرم کر کے دو تین بوند کان میں ڈالنا شدید دردکان اور کان کی پھنسی کو مفید ہے۔

پھوڑا: لہسن کا ضماد کرنا پھوڑے کو پھوڑتا ہے۔

کمزوری: شہد کے ہمراہ لہسن کا حلوہ بنا کر کھلانا شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

جوڑوں کا درد: لہسن کا رس 25 گرام، تلی کا تیل 50 گرام۔ جب رس جل جائے تو تیل کی جوڑوں کے درد پر مالش کریں۔ اس سے دردوں کو آرام ملے گا۔

معجون سیر مرکب: آدھا کلو صاف لہسن کو ڈیڑھ کلو دودھ میں پکائیں کہ سب دودھ جذب ہو جائے۔ پھر 750 گرام شہد خالص ملا کر معجون کا قوام بنائیں اور سونٹھ بے ریشہ، کالی مرچ، پپلی، لونگ، دارچینی، عقرقرحا، جاوتری، جائفل، کباب چینی ہر ایک 9 گرام، زعفران خالص چار گرام کوٹ چھان کر شامل کریں۔ حسب برداشت کھلائیں۔ کمزوری کے

لئے مفید ہے۔ فالج، رعشہ، لقوہ و پرانی کھانی اور دمہ میں مفید ہے۔

کم سنائی دینا: لہسن چھلا ہوا، قسط تلخ، ہلدی، مغز بادام، ہر ایک 25 گرام، افسنتین رومی 12 گرام، اجوائن، سونٹھ، ملیٹھی، ہینگ، بورہ ارمنی، گودہ تمہ، عقرقرحا ہر ایک چھ گرام، پیاز سفید دو عدد۔ ان دواؤں کو موٹا موٹا کوٹ کر کریلا کے رس، مولی کے رس، ہر ایک پچاس گرام، انگوری سرکہ پچاس گرام میں تر کریں۔ صبح جوش دے کر چھان لیں اور تلی کا تیل 250 گرام ملا کر جوش دیں۔ جب دوائیں جل جائیں، چھان کر محفوظ رکھیں۔ ایک دو قطرہ نیم گرم کان میں ڈالنا، کان کی پھنسی، کان کے کیڑے اور کان کے ہر قسم کے درد اور کم سننے کو مفید ہے۔

دانت درد: اگر لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ دیا جائے تو دانت درد کو فوراً تسکین ہوتی ہے۔

کم سنائی دینا: تلی کا تیل 25 گرام لوہے کے کڑچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں، جب پکنے لگے تو اس میں ایک سالم لہسن ڈال دیں اور خوب جلائیں اور مل چھان کر محفوظ رکھیں۔ دو تین قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں، کم سنائی دینے کا کامیاب علاج ہے۔

معجون خاص: لہسن مقشر آدھا کلو باریک کوٹ کر چار کلو گائے کے دودھ میں ڈال کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب دودھ کا کھویا بن جائے تو نہایت احتیاط سے آدھا کلو گائے کے گھی میں بریاں کریں اور شہد خالص دو کلو کے قوام میں ملا کر معجون تیار کریں اور چالیس دن غلہ جو کے انبار میں دفن رکھنے کے بعد چھ چھ گرام صبح و شام دودھ نیم گرم کے ساتھ استعمال کرائیں۔

فوائد: چند دنوں کے استعمال سے شادی سے پہلے و شادی کے بعد کمزوری کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ کمزور پٹھوں میں نئی زندگی آ جاتی ہے اور چالیس دن استعمال کرنے سے زیادہ عمر کا شخص بھی جوانی کی بہار دیکھ سکتا ہے۔

پلیہاری آدی وٹی: مصبر شدھ، ہیرا کسیس سبز، لہسن (چھلکا دور کردہ)، کشتہ ابرک سیاہ برابر وزن۔

ترکیب تیاری: پہلے لہسن کو کھرل کر کے باریک کریں۔ پھر باقی کی ادویہ ملا کر گوما بوٹی کے رس میں تین پہر کھرل کر کے دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔ مشہور آیورویدک دوا ہے۔ ایک سے دو گولی صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ دیں۔ بڑھی ہوئی تلی و جگر، بدہضمی و خون کی کمی میں مفید ہے۔ جن عورتوں کو ایام تکلیف سے آتے ہوں۔ انہیں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

ماڈرن تیل لہسن: آدھا کلو تِل کے تیل میں دو پیاز اور دو لہسن ملا لیں۔ پیاز و لہسن کے بہت چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا چھلکا اتارے ہوئے ملائیں۔ اس کو کچھ دیر تک تیز ابال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں۔
اب اس میں نیچے لکھی ہوئی چیزیں ملائیں جو کسی بھی کیمسٹ سے مل سکتی ہیں۔

تارپین کا تیل — 30 ملی لیٹر
نیل گری تیل — 30 ملی لیٹر

Contents

میتھائل سیلی سلیٹ	30 ملی لیٹر
کافور (کمفر)	12 گرام
مٹی کا تیل (لیمپ یا سٹوو سے نکلا ہوا)	15 ملی لیٹر

ہر رات کو مالش کریں۔ نہانا ہو تو گرم پانی سے نہائیں۔

نوٹ: یہ نسخہ ممبئی کے ہڈیوں کی بیماریوں کے مشہور ڈاکٹر کا ہے۔ گلا، پیٹھ اور بازو کے پرانے دردوں کے لئے مفید ہے۔ یہ ڈاکٹر ملک بھر میں ''ہڈیوں کے ماہر'' کے نام سے مشہور ہے اور کیمپ لگاتے ہیں اور اوپر والے نسخے سے مریضوں کو درست کرتے ہیں۔

کشتہ جات میں لہسن کا استعمال

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی 12 گرام کو لہسن کے رس ڈیڑھ کلو کے ساتھ کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر خشک ہونے پر سو گرام کسی سوت میں پلیٹ کر کوزہ گلی میں رکھ کر کسی محفوظ مقام پر آگ دیں (جہاں ہوا نہ لگے)، کشتہ برنگ سفید ہوگا۔ کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔ ایک چاول ہمراہ بالائی دیں۔
شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری اور گنٹھیا میں مفید ہے۔

شنگرف کو عامل بنانا: ایک پوتھیہ لہسن کا نغدہ 80 گرام، شنگرف رومی دس گرام نغدہ کے درمیان دے کر اوپر ماش کا آٹا لگا دیں، پھر اتنا سوختہ کریں کہ لہسن جل جائے۔ یہ ایک پٹ ہوئی، اس طرح ایک سو پٹ دیں۔ اکسیر ہو جائے گا اور چاندی کو رنگے گا۔

روغن شنگرف: شنگرف رومی دس گرام، لہسن مقشر 50 گرام، خوب کھرل کر کے گولیاں بنائیں اور آتشی شیشی میں اس کا روغن نکالیں، فالج کے لئے ایک یا دو قطرے پان پر لگا کر کھائیں۔ سفید داغوں کے لئے بھی مفید ہے۔ ترشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

لہسن دل کے امراض و موٹاپا کے لئے مفید: ابھی حال ہی میں حیران کن ریسرچ ہوئی ہے کہ لہسن کا لگاتار استعمال معدہ کے کینسر سے بچاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پستانوں و خوراک کی نالی میں بھی کینسر پیدا ہونے والے ''ایفلوٹاکسن'' کی حرکت کو روکتا ہے جو مکئی و مٹر کے دانے میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایک قسم کا کینسر پیدا کرنے والا جزو ہوتا ہے۔ موٹاپا دل کے مرض کی خاص وجہ بنتا ہے اس کے لئے لہسن علاج کا کام کرتا ہے۔ اس لئے اس کا لگاتار استعمال چربی پگھلاتا ہے۔ موٹاپا اور دل کے امراض دونوں سے بچا جا سکتا ہے۔
دل کے امراض کے معالج دل کا حملہ روکنے کے لئے اسپرین کی آدھی سے ایک گولی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس سے خون پتلا رہتا ہے۔ کیونکہ خون میں چربی ہونے کی وجہ سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے جس سے خون کی نالیوں میں خون رُک جانے سے دل کا دورہ ہو جاتا ہے۔ اس سے معدہ پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا۔ جیسے اسپرین سے پیٹ کے اندر زخم ہو جاتے

ہیں اس لئے اسپرین سے لہسن زیادہ مفید ہے۔

لہسوڑہ-لسُوڑہ-سپستان

مختلف نام: اردو لہسوڑہ- فارسی سپستان- سندھی لیسوڑا- ہندی لیسوڑا چھوٹا، لسوڑہ- گجراتی نانوگنڈی، چھوٹا گوندو- عربی دبق- تیلگو چینا نیکرو- تامل نرودلی- سنسکرت شلیشماتک، شیلو- بنگالی چھوٹ تبہ ناری، بہوچھوٹا- راجستھانی گوندا، چھوٹا گوندا- لاطینی میں کورڈیا اوبلیکوا (Cordia Obliqua Wild) اور انگریزی میں سپے سٹن پلم (Sebesten Plum) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک درخت کا لیس دار اور گول، برابر جھربیری کے پھل ہیں۔ اس کا درخت 40 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ یہ پھل دیکھنے میں بہت بڑے لہسوڑے کے برابر ہوتے ہیں۔ پتے ڈمباکرتی ونڈ کے دونوں طرف ہوتے ہیں۔ پتے کی بڑی ترائیں پتے کے نرم دو ماولی کنارے کثرت ہوتے ہیں۔ پھل میں ایک بیج ہوتا ہے۔ بیج سے گودا علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔ گرمی کے موسم کے شروع میں پھول اور برسات کے موسم میں پھل ہوتے ہیں۔ اس کی چھوٹی ٹہنیاں کچھ سرخی لئے ہوئے ہوتی ہیں اور بھورے رنگ کی ہوتی ہیں۔
تمام ہندوستان، چھوٹا ناگپور، پنجاب، ہریانہ سے آسام تک کھیتوں میں جنگلوں کے کنارے باغیچوں میں اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔ لہسوڑا چھوٹا اور لسوڑا بڑا دو قسم کا ہوتا ہے۔ پکے ہوئے لہسوڑے پھلوں کی طرح کھائے جاتے ہیں۔ خشک لہسوڑے ادویات میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ ذائقہ کچے پھل کا پھیکا اور پکے پھل کا قدرے میٹھا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: لہسوڑے کے درخت کی چھال میں ایک قسم کا کارڈری (cordare) پایا جاتا ہے۔ پکے پھل میں شکر ایک قسم کا گوند اور ایک قسم کی بھسم پائی جاتی ہے۔

ڈاکٹری تحقیقات: ڈاکٹر کھوری کا کہنا ہے کہ لسوڑا پکا کا گودا 50 گرام پلانے سے گرمی دور ہو جاتی ہے۔ آنتوں کو چکنا کرتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔
ڈاکٹر پاویل کا کہنا ہے کہ لہسوڑے کے تازے نئے نرم پتوں کا رس پانی میں ملا کر کلیاں کرنے سے منہ کے چھالے اور گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔

مزاج: معتدل مائل بہ رطوبت۔

مقدار خوراک: 9 دانہ سے 15 دانہ تک۔

فوائد: طب یونانی کے مطابق اس کا پھل گرمی اور سردی میں معتدل ہوتا ہے۔ یہ نمونیہ اور گلے کے امراض میں مفید

Contents

ہے۔ نمونیہ میں مندرجہ ذیل طریقہ سے دیتے ہیں:

9 دانے سپستان (لسوڑیاں) لے کر 100 گرام پانی میں جوش دیں۔ جب یہ 75 گرام رہ جائے، تب اس کو چھان کر چینی ملا کر پلائیں۔

لسوڑے پیٹ کو نرم اور پھیپھڑے کو صاف کرتے ہیں۔ اس سے دست صاف ہوتا ہے۔ یہ بلغم کو صاف کر کے نکال دیتا ہے۔ پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ پکے ہوئے لسوڑے پھلوں کی طرح کھائے جاتے ہیں۔ خشک شدہ لسوڑے دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ دمہ، خشک کھانسی اور درد سینہ کو مفید ہے۔

اس کی کونپل 10 گرام لے کر 50 گرام پانی میں بھگو کر 6 گھنٹہ بعد چھان کر پلانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔

لسوڑہ (سپستان) کے آسان و آزمودہ مجربات

خشک کھانسی: لسوڑے (پھلوں) کا جوشاندہ بنا کر چھان کر پینے سے خشک کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب کی جلن: لسوڑے کے گودے کے (کچے پھلوں) کا لعاب استعمال کرنے سے پیشاب کی جلن پر فائدہ ہوتا ہے۔

زخم: لسوڑے کے پتوں کی راکھ کو گھی خالص میں ملا کر لگانے سے زخم بھر جاتے ہیں۔

مقعد کا باہر نکلنا: بڑے لسوڑہ کی صاف راکھ باریک پیس کر چھان کر مقعد کی نکلنے والی کانچ پر بُرک کر بٹھانے سے مقعد باہر نکلنے کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

پیشاب کی نالی کی جلن: اس کے پھلوں کے لعاب میں چینی ملا کر پلانے سے مثانہ اور پیشاب کی نالی کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

زکام: لسوڑہ کے پتے 5 عدد کو 100 گرام پانی میں بھگوئیں۔ جب پانی کا رنگ لال ہو جائے تو لسوڑہ کے پتے نکال کر پھینک دیں اور پانی چھان کر قدرے چینی ملا کر پلا دیں، دو تین دن میں زکام دور ہو جاتا ہے۔

جریان: لسوڑے کے تازہ پکے پھل 10 عدد روزانہ کھانے سے مثانہ کی گرمی دور ہو کر جریان کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ گرم چیزوں سے پرہیز لازمی ہے۔

پیچش: لسوڑے کے پھل حسب ضرورت لے کر ان کی ٹوپی دور کریں، بعد میں کسی کونڈے میں ڈال کر خوب باریک کریں، بعد ازاں دوگنا شہد ملائیں۔ چھ گرام صبح اور چھ گرام شام کو دیں۔ آرام آ جائے گا۔

کثرت ایام: بڑے لسوڑے کے تنے کا چھلکا سایہ میں خشک کر لیں پھر اس میں برابر چینی ملا لیں۔ روزانہ دس

گرام صبح و شام پانی سے دیں۔ زیادتی ایام کا عارضہ دور ہو جائے گا۔

شربت اعجاز: خشک کھانسی اور دق کی کھانسی میں مفید ہے۔ عناب بڑھیا 20 دانہ، لسوڑیاں (سپستان) بڑی 60 دانہ، گوند کتیرا، گوند کیکر ہر ایک 10 گرام، بہی دانہ 18 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، بیج خطمی، بیج خبازی، پھول نیلوفر، پھول بنفشہ، ہر ایک 25 گرام، بانسہ کے پتے 500 گرام۔

گوند کیکر اور گوند کتیرا کے علاوہ سب ادویات پانی میں دس گھنٹے بھگو کر پھر جوش دے کر مل کر چھان لیں اور کھانڈ ایک کلو شامل کر کے شربت کے قوام پر لے آئیں۔ بعد میں گوندیں اچھی طرح پیس کر قوام میں ملا لیں۔ 25 گرام پانی یا عرق گاؤزبان 50 گرام میں ملا کر پلائیں۔

شربت کھانسی: کھانسی، نزلہ، زکام کے لئے مفید ہے، بلغم کو پکا کر باہر نکالتا ہے۔ عناب بڑھیا 30 دانے، لسوڑا 50 دانے، خطمی، خبازی، گل بنفشہ ہر ایک 50 گرام، زوفہ، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 30 گرام، پرسیاؤشاں 25 گرام، انجیر پیلی 20 عدد۔

سب ادویات کو موٹا موٹا کوٹ کر رات کو ایک کلو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح جوش دیں اور مل کر چھان لیں۔ چینی سفید 750 گرام شامل کر کے شربت تیار کر لیں۔ خوراک 30 سے 40 گرام عرق گاؤزبان یا پانی ملا کر صبح و شام پلائیں۔

لعوق سپستان: نزلہ اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔ بلغم سے سینہ کو صاف کرتا ہے۔

سپستان (لسوڑیاں) 50 دانہ، عناب 20 دانہ، پوست خشخاش 20 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 10 گرام، بیج خطمی، بیج کھیرا ہر ایک 4 گرام، بہی دانہ 3 گرام۔ سب کو دو کلو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور چینی سفید ادویات سے تین گنا ملا کر قوام بنا لیں۔ بعد میں جَو چھلے ہوئے، گری بادام میٹھی، خشخاش سفید بھنی ہوئی ہر ایک 10 گرام، گوند کیکر، گوند کتیرا، ست ملیٹھی ہر ایک 3 گرام سفوف کر کے تھوڑا تھوڑا چمچ سے ملائیں۔ خوراک ایک گرام سے دس گرام تک عرق گاؤزبان 100 گرام یا پانی کے ساتھ دیں۔

نوٹ: قوام اگر پتلا رکھا جائے تو جلد خراب ہو جاتا ہے اس لئے قوام ہمیشہ ٹھیک بنانا چاہئے، یعنی گاڑھا کر کے بنانا چاہئے۔

شربت ملیّن: قبض اور پیٹ کی گیس کو دور کرتا ہے۔

لسوڑیاں 12 گرام، بہی دانہ 10 گرام، گاؤزبان 12 گرام، پھول گلاب، پھول بنفشہ، عناب ہر ایک 20 گرام، اسپغول 25 گرام۔ سب ادویات کو رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کے وقت جوش دے کر مل چھان لیں۔ پھر اس میں ترنجبین 250 گرام حل کر کے دوبارہ چھان لیں اور چینی سفید آدھا کلو ملا کر شربت تیار کریں۔ خوراک 20 گرام سے 40 گرام پانی ملا کر پئیں۔

مردانہ کمزوری: لسوڑے سوکھے پانچ دس دانے رات کو بھگو دیں۔ صبح 200 گرام پانی میں پکائیں۔ ⅓ حصہ باقی رہنے پر چھان لیں اور مصری ملا کر پئیں، یہ پیشاب کھولتا ہے، منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ مردانہ قوت بڑھاتا ہے۔ عورتوں

Contents

کے سیلان میں بھی نافع ہے۔اس سے پاخانہ صاف آتا ہے۔(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

لہسوڑہ۔لسُوڑہ

مقام پیدائش: یہ تمام ہندوستان میں ہمالیہ اور پنجاب سے آسام تک 5000 فٹ کی اونچائی تک پہاڑی علاقوں، برما، وسطی اور دکن بھارت، راجستھان میں، گاؤں کے کنارے، کھیتوں کے کنارے اور باغیچوں میں پایا جاتا ہے۔غیر ممالک چین وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی لسوڑھا- پنجابی لسُوڑہ- اردو لہسوڑہ- سنسکرت بہوورکا- بنگالی بہوبڑا- عربی دبق- فارسی سپستان- سندھی لیسوڑا- بنگالی بھوبار- گجراتی بڑگوند- تامل الی- تیلگو نیکیریا- لاطینی کارڈیا اوبلی قوا (cordia Obliqua) اور انگریزی میں سیبیسٹن پلم (Sebesten Plum) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے درخت 30 سے 40 فٹ کی اونچائی کے ہوتے ہیں۔اس کے پتے 3 سے 6 انچ لمبے اور 2 سے 4 انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ نئے پتوں میں پچھلی طرف روئیں ہوتے ہیں، بعد میں پتے کھردرے ہو جاتے ہیں۔پتوں میں 4-6 شریانیں ہوتی ہیں اور پتے کی ڈنڈی 1 سے 2 انچ لمبی ہوتی ہے۔

اس کے پھل عام طور پر ایک انچ سے 1½ انچ کے ہوتے ہیں جن کے دونوں سرے اندر کی طرف دھنسے ہوتے ہیں۔ یہ کچی حالت میں ہرے مگر پکنے پر پیلا پن لئے ہوئے سفید ہو جاتے ہیں۔ان میں چپچپا، گاڑھا مٹھاس لئے ہوئے گودا ہوتا ہے۔موسم گرما میں اس کے پھول، پھل لگتے ہیں جو برسات میں پک جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: لہوڑے کے درخت میں ایک قسم کا کورڈر پایا جاتا ہے۔پکے پھل میں شکر اقسم کا گوند اور ایک طرح کا کشتہ پایا جاتا ہے۔

مزاج: معتدل مائل بہ رطوبت۔

مقدار خوراک: 9 دانے سے 15 دانے تک، چھال کا کاڑھا 50 سے 100 گرام، پھل کا شربت 10 سے 20 گرام۔

ذائقہ: ہاضم، میٹھا، شیتل، کڑوا۔

قسمیں: اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں: (1) بڑا لہوڑہ، (2) چھوٹا لہوڑہ۔

فوائد: دونوں طرح کے لہوڑے کا استعمال اور فائدے برابر ہیں، کچے پھلوں کا اچار ڈالا جاتا ہے اور پکے پھل کھائے جاتے ہیں۔اس کے ہر پھل میں ایک بیج ہوتا ہے۔اس سے تیل بھی نکالا جاتا ہے۔درخت سے ایک طرح کا گوند بھی نکلتا ہے۔اس کے پھل، پتے، چھال ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔

پکے لہوڑے پھلوں کی طرح کھائے جاتے ہیں۔خشک لہوڑے دوا کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔پیٹ اور سینہ کو نرم کرتا ہے اور حلق کے خرخرانے اور ورم حلق کو نافع ہے۔ پیشاب کی چبھن کو رفع کرتا ہے۔آنتوں کی خراش اور گرمی کے تپ کو مفید ہے۔دمہ، خشک کھانسی اور درد سینہ کو نافع ہے۔

پھلوں کو اکٹھا کرنا: کچے یا پکے پھلوں کو سایہ میں خشک کر کے ڈبوں میں بند کر کے رکھا جاتا ہے۔یہ پنساریوں کے یہاں بھی فروخت ہوتے ہیں۔یہ ایک سال تک خراب نہیں ہوتے ہیں۔

لہسُوڑہ کے طبی مجربات

مردانہ کمزوری: لہوڑے سوکھے 5-10 دانے یا 5-6 دانے تازہ، شام کو بھگو دیں۔صبح 200 گرام پانی میں پکائیں۔⅓ حصہ باقی رہنے پر چھان لیں اور مصری ملا کر پئیں۔اگر اس طرح شام کو بھی پئیں تو بہت فائدہ ہوگا۔

فوائد: یہ پیشاب صاف لاتا ہے، منی کو گاڑھا کرتا ہے، پاخانہ صاف لاتا ہے۔چند دنوں کے استعمال سے مردانہ قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔یہ عورتوں کے لئے بھی مفید ہے۔یہ عورتوں کے سیلان میں نافع ہے صرف اس کی کومل پتیوں کا رس 4-5 چمچ صبح وشام پینے سے بھی پیشاب صاف آتا ہے اور جسم تندرست رہتا ہے۔

زکام حرارت وغیرہ: لہوڑے سوکھے 50 گرام، ملیٹھی، عناب، بہی دانہ، گل بنفشہ، سونف، کالی مرچ ہر ایک 15-15 گرام کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ 15 سے 25 گرام یہ سفوف 250 گرام پانی میں پکائیں۔جب ½ کپ باقی رہ جائے تو نیچے اتار کر چھان کر تھوڑی چینی ملا کر نیم گرم پلائیں۔اسی طرح شام کو پی لیں۔

فوائد: اس سے زکام، حرارت، خشک کھانسی اور دمہ کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: لہوڑہ کے آٹھ دس پتے جوش دے کر کچھ بتاشے ملا کر نیم گرم پی لیں۔ہر طرح کے زکام، حرارت، گلے میں خراش وغیرہ میں فائدہ ہوتا ہے۔

نوٹ: آگ دھیمی دیں، اس سے بہت دنوں کا زکام جو کسی علاج سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو، ایک ہفتہ تک صبح اور شام لگاتار یہ کاڑھا پینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

گلے کی خراش: لہوڑے کی چھال 25 گرام کو موٹا موٹا کوٹ کر 200 گرام پانی میں دھیمی آگ پر پکائیں۔جب ¼ حصہ باقی رہے تو اسے چھان کر اس میں دو چٹکی نمک ملا کر غرغرے کرائیں۔اس طرح دن میں چار بار کریں۔

فوائد: گلے کا درد، گلے کی خراش، گلے کی سوجن میں مفید ہے۔

Contents

نمونیہ: لہسوڑہ 9 دانے کو 125 گرام پانی میں جوش دیں، جب 1/3 حصہ رہ جائے تو اتار کر چھان کر 30 گرام گرم اور 30 گرام مصری ملا کر انگلی سے چٹائیں۔ نمونیہ میں نافع ہے۔

آبلے: لہسوڑے کی چھال کو پیس کر آبلے پر لیپ کرنے سے آبلے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

سخت پیٹ: لہسوڑے کے پتوں کو تیل میں چپڑ کر ان کو گرم کر کے پیٹ پر باندھنے سے سخت پیٹ نرم ہو جاتا ہے۔

پیشاب نالی کی سوجن: اس کے پھلوں کے لعاب میں مصری ملا کر پلانے سے مثانہ اور پیشاب کی نالی کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

سینہ کے امراض: لہسوڑہ خشک، ملیٹھی، عناب، گل بنفشہ، بہی دانہ، سونف وغیرہ کا کواتھ پینا مفید ہے۔ اس سے سینے کے تمام روگ دور ہو جاتے ہیں۔ نہایت مفید ہے۔

کانچ نکلنا: بڑے لہسوڑے کی کالی راکھ باریک پیس کر گدا سے نکلنے والی کانچ پر چھڑکیں۔

منہ کے چھالے: لہسوڑہ کے نرم پتے دن میں کئی بار چبا کر اس کا لعاب جتنی دیر ہو سکے منہ میں روکیں۔ اس سے منہ کے چھالے ایک دو دن میں ہی دور ہو جائیں گے۔

لہسوڑہ کے شربت تیار کرنے کے طریقے

شربت لہسوڑہ: لہسوڑہ کے پھل 250 گرام، بانسہ کی ہری پتیاں 125 گرام، ملیٹھی 50 گرام، بہیڑہ کا چھلکا 50 گرام، منقیٰ بیج کے ساتھ 100 گرام، کالی مرچ 15 گرام، سونٹھ 15 گرام، پیپل چھوٹی 15 گرام کو موٹا موٹا کوٹ کر 3 کلو پانی میں شام کو بھگو دیں۔ صبح ان کو پکائیں۔ جب تقریباً ایک کلو 250 گرام پانی باقی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں کر موٹے کپڑے میں چھان لیا جائے۔ اب اس میں ایک کلو چینی ملا کر چاشنی بنا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں بھر لیں۔

مقدار خوراک: چار سے پانچ چمچے تھوڑے گرم پانی میں ملا کر دن میں 3 بار پلائیں۔ بچوں کو 1/2 چمچ سے 2 چمچ تک بلحاظ عمر دیں۔

فوائد: یہ کھانسی، زکام، کف کی خشکی وغیرہ میں مفید ہے۔

شربت ارجانی: پھول بنفشہ، عناب، بیر، پھول گلاب ہر ایک 80 گرام، لہسوڑے، اسپغول ہر ایک 100 گرام، بہی دانہ 40 گرام، گاؤزبان 60 گرام۔

سب ادویات کو 8 گنا پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح کواتھ بنائیں، 1/3 رہنے پر اس میں چوتھا حصہ ترنجبین ڈال کر چھان لیں اور پانی سے تین گنا چینی ملا کر پاک تیار کریں۔

مقدار خوراک: 20 سے 40 گرام۔

فوائد: آنت کی خشکی دور کرتا ہے۔

نوٹ: اگر شربت میں اسپغول نہ ڈالا جائے تو شربت استعمال کرتے وقت پہلے 6 گرام چھلکا منہ میں ڈال کر اوپر سے شربت پی لیں۔ (حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

شربت کاسنی: جڑ سونف، جڑ کاسنی، جڑ کرفس، جڑ اذخر، انجیر پیلی ہر ایک 750 گرام، عناب، گاؤزبان، بہی دانہ، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، دراکھ (بیج نکال کر)، پھول بنفشہ، گل سناء، املی ہر ایک 1½ کلو، لہسوڑے، سونف، ہنس راج ہر ایک 2½ کلو، ریشہ خطمی 250 گرام۔

سب ادویات کا سفوف آٹھ گنا پانی میں رات کو بھگو کر صبح کواتھ کریں اور 1/3 حصہ باقی رہنے پر چھان کر پھر 38 کلو گڑ ملا کر پاک تیار کریں۔

مقدار خوراک: 20 گرام۔

فوائد: اماشیہ کے سبھی امراض کے لئے فائدہ مند ہے۔

شربت بانسہ: بانسہ کے پتے 110 گرام، دراکھ بیج سمیت 80 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، زوفا، پودینہ، پرسیاؤشاں ہر ایک 35 گرام، مصطگی، دارچینی، سونٹھ ہر ایک 7 گرام، عناب، لہسوڑے ہر ایک 100 گرام، انجیر سفید 20 عدد۔

تمام ادویات کو 12 کلو پانی میں 24 گھنٹے بھگو دیں۔ صبح دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب آدھا حصہ باقی رہ جائے تو صاف کر کے 2½ کلو چینی ملا کر پاک تیار کریں۔

مقدار خوراک: 20 سے 25 گرام۔

فوائد: کف کی وجہ سے اگر کھانسی، دمہ ہو تو اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ نہایت عمدہ اور کامیاب علاج ہے۔

شربت اعجاز: عناب ولایتی 20 عدد، لہسوڑے 60 دانے، گوند کتیرا، گوند کیکر ہر ایک دس، دس گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، بیج خبازی، گل بنفشہ ہر ایک 20-20 گرام، بانسہ کے پتے 500 گرام۔

گوند کے علاوہ سب کو آٹھ گنا پانی میں بھگو کر صبح کواتھ تیار کریں۔ پاک تیار ہو جانے پر گوند کو کھرل کر کے ڈال دیں۔

مقدار خوراک: 20 گرام عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت جاتوریہ: عناب 30 عدد، لہسوڑا 50 دانے، بیج خطمی، بیج خبازی ہر ایک 15 گرام، انجیر 20 عدد، زوفا، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 30 گرام، ہنس راج 25 گرام، چینی سفید 500 گرام۔

چینی سفید کے علاوہ باقی تمام ادویات کو رات کو ایک کلو پانی میں بھگو کر صبح کواتھ تیار کریں۔ جب آدھا حصہ پانی باقی

Contents

رہ جائے، تب اتار کر مل چھان کر چینی ملا کر چاشنی شامل کر کے شربت بنائیں۔

مقدار خوراک: 30 گرام شربت صبح اور 30 گرام شام کو عرق گاؤزبان کے ساتھ دیں۔

فوائد: نزلہ، زکام اور کھانسی میں صرف پانی ملا کر استعمال کرائیں، خاص طور پر نمونیہ کے لئے نافع ہے۔

شربت قبض کشا: پھول گلاب، سناء ہر ایک 35 گرام، گل بنفشہ 70 گرام، تربد، افسنتین رومی، غاریقون ہر ایک 21 گرام، بیج کشوث، اسطخدوس، مصطگی ہر ایک 14 گرام، بالچھڑ 9 گرام، عناب، لہسوڑہ ہر ایک 20 عدد۔ مصطگی اور غاریقون کے علاوہ باقی سب ادویات کو آٹھ گنا پانی میں بھگو دیں۔ صبح کواتھ تیار کریں۔ ⅓ حصہ باقی رہ جانے پر اس میں ترنجبین 280 گرام حل کر کے چھان لیں۔ اس کے بعد اس میں تین گنا چینی ملا کر پاک تیار کریں۔ پاک تیار ہو جانے پر مصطگی، غاریقون کا باریک سفوف کر کے شربت میں ملا لیں۔

مقدار خوراک: 40 گرام۔

فوائد: قبض کشا ہے۔

شربت صدور: پھول گاؤزبان 3 گرام، ابریشم مقرض (قینچی سے کترا ہوا) 30 گرام، گاؤزبان، بیج ... ملیٹھی، پرسیاؤشاں، اجوائن دیسی، سونف ہر ایک 15 گرام، عناب 50 گرام، پوست ڈوڈہ، بیج خطمی ہر ایک 25 گرام، لہسوڑے 30 گرام، بہی دانہ 10 گرام۔

سب ادویات کا آٹھ گنا پانی میں کواتھ تیار کریں۔ ⅓ حصہ باقی رہنے پر چھان کر تین گنا چینی ملا کر پاک تیار کریں۔

مقدار خوراک: 20 گرام۔

فوائد: کھانسی، دمہ میں مفید ہے۔

لہسوڑہ کے آیورویدک مجربات

لعوق لہسوڑہ: لہسوڑے 50 گرام، عناب 20 عدد، پوست خشخاش 20 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 10 گرام، خطمی سفید 10 گرام، بیج خیارین ہر ایک 4 گرام، بہی دانہ 3 گرام۔

تمام ادویات کو دو کلو پانی میں جوش دے کر پاک تیار کریں، چھان لیں۔ چینی ادویات سے تین گنا لے کر پاک تیار ہو جانے پر چھلے ہوئے گری بادام 10 گرام، خشخاش (بھنی ہوئی) 10 گرام، گوند کتیرا، رُب السوس 3-3 گرام، سفوف بنا کر پاک میں ملائیں۔

لعوق لہسوڑہ خیارشنبری: عناب، لہسوڑہ ہر ایک 15 عدد، بنفشہ 9 گرام، خطمی 5 گرام، سناء 15 گرام، شیرخشت 25 گرام، گری املتاس 45 گرام، خمیرہ بنفشہ 30 گرام، ترنجبین 60 گرام، بادام روغن شیریں 5 گرام، مصری

15 گرام۔ سب سے پہلے عناب، لہسوڑے، خطمی، سناء کو 750 گرام پانی میں جوش دیں۔ آدھا حصہ باقی رہنے پر چھان لیں۔ اس میں شیرخشت، گری املتاس، ترنجبین، خمیرہ، مصری ملا کر چھان کر دھیمی آگ پر پاک تیار کریں۔ گاڑھا ہونے پر روغن بادام ملا کر حفاظت سے رکھیں۔

مقدار خوراک: 10-10 گرام صبح اور شام عرق گاؤزبان سے دیں۔

فوائد: نمونیہ اور کھانسی میں مفید ہے۔

معجون لہسوڑہ: موصلی سیاہ، موصلی سفید، بیج بنولہ، بیج اونٹکٹارا، شقاقل مصری، ثعلب مصری، گری پستہ، گری چرونجی ہر ایک دس دس گرام، گری ناریل، گری چلغوزہ، گری بادام، تج ہر ایک 20-20 گرام، تال مکھانہ 15 گرام، پپلی، سونٹھ، بہمن لال، بہمن سفید، موچرس، تل (چھلے ہوئے)، ہر ایک 3 گرام، مصطگی، عقرقرحا ہر ایک 9 گرام، لہسوڑے، گوند کیکر 200-200 گرام، شہد شدھ $2\frac{1}{2}$ کلو، چینی ایک کلو، گھی گائے 100 گرام، کیسر 3 گرام۔

لہسوڑے اور گوند کو کوٹ چھان کر گھی میں بھونیں اور دوسری پسی ہوئی ادویات کے سفوف میں ملا لیں۔ پھر چینی اور شہد کے پاک میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: دس گرام۔

فوائد: مردانہ قوت بڑھاتا ہے اور منی پیدا کرتا ہے۔ معجون لہسوڑہ کیڑے بڑھانے میں بھی مددگار ثابت ہوئی ہے۔

جوشاندہ نزلہ زکام: گل بنفشہ 12 گرام، گاؤزبان 6 گرام، عناب 10 عدد، لہسوڑیاں 22 عدد، سونٹھ 6 گرام۔ سب ادویات کا سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: 6 گرام سے 12 گرام تک یہ سفوف مناسب مقدار پانی میں ابال لیں اور اس میں 24 گرام مصری ملا دیں۔ اس جوشاندہ کو چھان کر نیم گرم حالت میں مریض کو پلائیں۔ اس کی تین چار خوراک دینے سے نزلہ زکام کو آرام آ جائے گا۔

کھانسی: گاؤزبان کے پتے 3 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) 3 گرام، زوفا 3 گرام، گل بنفشہ 5 گرام، لہسوڑیاں 9 عدد۔ رات کو 50 گرام پانی میں بھگو دیں، صبح ابال کر چھان کر 4 گرام شہد ملا کر پلائیں، کھانسی میں مفید ہے۔

جوشاندہ دمہ: گاؤزبان، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، زوفا، پرسیاؤشاں، ہر ایک 3 گرام، عناب 7 عدد، لہسوڑیاں 9 عدد، انجیر 3 عدد۔

سب ادویات کو ملا کر جوشاندہ تیار کریں۔ اس میں 20 گرام خمیرہ بنفشہ ملا کر پلائیں۔ دمہ کے لئے نافع ہے۔

Contents

لہسوڑہ کے متعلق ڈاکٹروں کی رائے

ڈاکٹر کھوری کا کہنا ہے کہ لہسوڑہ (پکے لہسوڑہ کا گودا 50-60 گرام ایک ساتھ پلانے سے) پت کی جلن اور دیگر خرابیوں کو دور کرتا ہے اور قبض کھولتا ہے۔

ڈاکٹر پاویل اور کھوری دونوں کی رائے ہے کہ لہسوڑہ کے نئے کونپل پتوں کا رس منہ کے ذریعے استعمال کرنے سے گلو پاک اور گلے کی کھرکھراہٹ دور ہوتی ہے۔

••••••••••••••••••••

لیچی

ذائقہ دار اور صحت بنانے کے لئے لیچی بڑھیا پھلوں میں سے ایک ہے۔ ناگ پور کے سنگترے، کشمیر و ہماچل پردیش کے سیب ملک بھر میں جتنے مشہور ہیں۔ بہار کی لیچی بھی اُس سے کم نہیں ہے لیکن لیچی سال میں بہت تھوڑے عرصہ یعنی تین چار ماہ تک ہی بازار میں ملتی ہے۔ لیچی بہار کا خاص پھل ہے، خاص طور پر مظفر پور کی لیچی نہ صرف بہار میں بلکہ سارے ہندوستان میں سب سے اچھی ہے۔

شناخت: لیچی کا درخت آم اور جامن کے درختوں کی طرح ہی ہمیشہ ہرا بھرا رہتا ہے۔ بسنت کے موسم میں جب آم کے درختوں پر بور آتا ہے تو اسی وقت میں لیچی کے درختوں میں بھی بور آنا شروع ہو جاتا ہے۔ کچی لیچی ذائقہ میں ترش ہوتی ہے جس کی لوگ چٹنی بنا کر کھاتے ہیں۔

لیچی کی دو اقسام ہیں۔ کٹھیا اور لونگیا، کٹھیا کے بیج بڑے ہوتے ہیں، اور گودا کم ہوتا ہے اور جبکہ لونگیا کے بیج چھوٹے اور گودا زیادہ ہوتا ہے۔ بیجو لیچی میں چھوٹے پھل اور قلمی میں بڑے پھل ہوتے ہیں۔

لیچی موٹے چھلکے کے ساتھ چھوٹے سائز میں پھل ہے۔ اس کے اوپر کانٹے جیسی گلکائیں ہوتی ہیں جو پک کر چپٹی ہو جاتی ہیں۔ پکنے پر اس کے چھلکے پر پسندیدہ گلابی یا لال رنگ چھا جاتا ہے اور پھل کا گودا ملائم پڑ جاتا ہے۔ اس کا گودا خوش ذائقہ ہوتا ہے کیونکہ پکنے پر اس میں ایک بھینی بھینی خوشبو اور چینی و ترشی ہونے سے بڑھ جاتی ہے۔ پھل میں ایک بیج ہوتا ہے جو لیچی کھاتے وقت نکال دیا جاتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں شکر، وسا، پروٹین اور معدنی اجزاء بھرپور ہوتے ہیں، لوہا بھی ہوتا ہے۔

فوائد: لیچی کا ہمیشہ تازہ صورت میں استعمال کرنا چاہئے۔ یہ ایک صحت بڑھانے والا پھل ہے۔ جگر کے لئے از حد مفید ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال بہت ہی فائدہ مند ہے۔ بڑھا ہوا جگر اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لیچی ہاضمہ کو تیز کرتی ہے اس لئے اس کے استعمال سے پیٹ کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہی نہیں اس سے بھوک بڑھ جاتی ہے، اس کا استعمال دماغی کمزوری کے لئے بہت مفید ہے۔ دل کی تیز دھڑکن سے پریشان مریضوں کے لئے امرت ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن میں لیچی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

لیچی بلغم کو بڑھاتی ہے اس لئے دمہ وغیرہ کے مریضوں کو استعمال نہیں کرنی چاہئے اور اس کے کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پینا چاہئے۔

لیچی کمزور مریضوں کے لئے بہت ہی مفید ہے، لمبی بیماری سے کمزور مریض اپنی طاقت کے مطابق 5 سے 10 لیچی کھا کر اپنی کمزوری دور کر سکتے ہیں۔ بخار میں بھی اسے استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ اس سے پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے اور بخار کم ہو جاتا ہے۔

جگر و تلی کے مریضوں کے لئے یہ بہت ہی فائدہ مند ہے۔ لیچی سے بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے اور آلات ہضم اپنا کام ٹھیک کرنے لگتے ہیں۔

لیچی کے نسخہ جات درج ذیل ہیں:

تلی و جگر کے امراض: دن میں 2-3 بار لیچی کا رس یا لیچی اور آلو بخارا 5-5 دانے دیں۔ بہت جلد آرام آ جائے گا۔

کمزوریٔ دماغ: لیچی پھل 20-25 دن کھانے سے دماغ کی کمزوری کا عارضہ دور ہو جاتا ہے اور پیشاب نکلنے کی بیماری بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

زیادہ پیاس کا لگنا: موسم گرما میں اگر زیادہ پیاس لگے تو لیچی کا رس پینا چاہئے یا اس کا پھل کھانا چاہئے۔

دل کی دھڑکن: اس کا استعمال دل کی دھڑکن کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ دس دن میں ہی دل کی دھڑکن نارمل ہو جاتی ہے۔

استسقاء (جلودھر): اس کے رس کا استعمال لگاتار بہت ہی مفید ہے۔ پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے اور پھولا ہوا پیٹ آہستہ آہستہ ٹھیک ہونے لگتا ہے۔

••••••••••••••••••••

لیموں

مختلف نام: ہندی نیبو کاغذی، لیموں، نیمو۔ سنسکرت نیمبوک۔ مرہٹی لیموں۔ گجراتی کھاٹا گول، کاغذی لیموں۔ بنگالی پاتی لیبو۔ پنجابی نمبو۔ لاطینی میں سائٹرس میڈیکا ایسی ڈا برگمیا (Citrus Begamia) لیمونیم ایسڈیم

(Lemonam Acidum)اور انگریزی میں لیمن (Lemon) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے درخت درمیانہ قد کے جھاڑی جیسے، پتے چھوٹے گول، کچھ لمبے، کسی کے چھوٹے، پھول چھوٹے سفید خوشبودار، پھل گول چھوٹے کچی حالت میں، عام طور پر کاغذ کی طرح پتلا ہونے سے اسے کاغذی لیموں کہتے ہیں۔اس کا درخت ہندوستان و پڑوسی ممالک میں ہر جگہ پایا جاتا ہے اور مشہور ہے۔

مزاج: گرم مزاج والوں کے موافق ہے۔

مقدار خوراک: بمقدار مناسب۔

فوائد: انسانی جسم میں اس کا اثر جسم کے اندر سے زہر کو نکالنے کے جتنے راستے ہیں۔ان سب کے ذریعے یہ جسم کے اندر جمع زہروں (Waste Poisons) کو بہت خوبی سے نکال دیتا ہے۔جگر کی صفائی کے لئے اس سے اچھی اور کوئی دوا نہیں ہے۔بدہضمی، چھاتی کی جلن، دست، ہیضہ، کھٹی ڈکاریں آنا وغیرہ میں مفید ہے۔

لیموں کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

لیموں کا مربہ: عمدہ اور گدرائے لیموں چیر کر دو حصہ کریں۔دیگچہ میں پانی ڈال کر جوش دیں اور دیگچہ کے منہ پر کپڑا باندھ کر اوپر چیرے ہوئے لیموں رکھ دیں جو پانی سے اوپر رہیں۔یہاں تک کہ پانی کے بخارات سے لیموں کا چھلکا نرم ہو جائے۔انہیں ذرا خشک ہونے دیں۔پھر مصری کے قوام میں ملا کر تھوڑی دیر پکائیں۔جب قوام درست ہو جائے اتار دیں۔چند روز کے بعد اگر قوام پتلا ہو تو اسے پھر پکا کر گاڑھا کرلیں۔

فوائد: مقوی معدہ اور ہاضم ہے، بھوک بڑھاتا ہے۔بخاروں میں قے آنے اور پیاس لگنے کو روکتا ہے۔دل کو فرحت دیتا ہے۔طبیعت کو خوش رکھتا ہے۔

دیگر: لیموں پختہ بڑے بڑے اور زرد رنگ کے لے کر ان کے چھلکے کو کسی پتھر پر رگڑیں اور دس بارہ روز نمک کے پانی میں رکھ دیں تاکہ پوست کی تلخی دور ہو جائے۔پھر ان کو صاف پانی سے دھولیں، پھر لکڑی کی باریک سیخ سے ان کو گودیں۔ان میں سوراخ کریں اور مصری کے شیرہ میں ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں اور مرتبان میں رکھ دیں۔چند روز کے بعد اگر شیرہ پتلا ہو جائے تو اس کو پھر قوام کریں۔

فوائد: یہ مربہ گرم مزاج والے آدمی کے موافق ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔امراض صفراوی میں کارآمد ہے۔حمیات صفراویہ میں پیاس اور قے صفراوی کو روکتا ہے۔دل کو تفریح دیتا ہے۔

لیموں کے چھلکوں کا مربہ: لیموں کے چھلکے احتیاط سے اتار کر بڑے بڑے ٹکڑے بنائیں۔اس کو بند دیگچہ میں تھوڑے پانی کے ساتھ جوش دیں۔پانی اس قدر ہو کہ چھلکے نرم ہو جائیں اور تمام پانی جذب ہو جائے۔اب ان چھلکوں کو

فوائد: یہ خوشبودار، خوش ذائقہ مربہ مقوی معدہ اور مفرح ہے۔

لیموں کے چھلکوں کا عطر یا روح: لیموں کے تازہ چھلکوں کا بدستور عرق نکالیں اور اس عرق میں اور چھلکے ڈال کر سہ آتشہ عرق نکالیں، اس عرق کو نکا کر رکھ دیں اور اوپر سے لطیف روغن باحتیاط جدا کر کے شیشی میں رکھ دیں، یہ چھلکوں کا عطر ہے۔

فوائد: یہ عطر مختلف کھانوں میں ان کو خوشبودار اور خوش ذائقہ بنانے کے لئے ڈالا جاتا ہے۔

رُب لیموں: لیموں کاغذی کا رس نکال کر اسے نرم آگ پر مروق کریں اور اچھی طرح صاف کرلیں۔پھر اس کو دیگچہ میں ڈال کر نرم آگ پر پکائیں، جب چوتھا حصہ رہ جائے اس میں دو چند مصری مصفیٰ ملا کر قوام کو گاڑھا کرلیں۔

فوائد: بھوک لگاتا ہے۔قے صفراوی کو دفع کرتا ہے۔دل کو فرحت دیتا ہے۔امراض معدہ اور جگر کے لئے مفید ہے۔مقوی معدہ اور ہاضم ہے۔خوراک بقدر 5 گرام چٹائیں۔

یہ رُب اس موسم میں جب کہ تازہ لیموں دستیاب نہیں ہو سکتے ہیں، شربت لیموں بنانے کے کام آتا ہے۔ایک کلو مصری کو قوام دے کر اس میں 250 گرام رُب ڈال دیں۔نہایت عمدہ شربت لیموں تیار ہوگا۔اس طرح جس قدر چاہیں شربت تیار کر سکتے ہیں۔

قرص لیموں: چینی کو پانی سے قوام دیں پھر اس میں نصف وزن آب لیموں ملا کر پکائیں۔جب گاڑھا ہو جائے اس میں چمچہ پھیرتے رہیں تاکہ سفید ہو جائے اور اس میں تھوڑی سی رطوبت رہ جائے پھر اسے پتھر کی سل یا چینی کی پلیٹ میں ڈال کر ذرا پھیلائیں اور اس کے قرص کاٹ کر رکھ دیں۔سل یا چینی کی پلیٹ میں ڈالنے سے پہلے اس سل یا پلیٹ کو بادام روغن سے اچھی طرح چرب کرلیں تاکہ قوام اس کے ساتھ چپک نہ جائے۔

اس کے فائدے شربت لیموں کے برابر ہیں۔

لیموں کے چھلکے کا اچار: لیموں کا چھلکا اتار کر اس کے اندر کی سفیدی چاقو کی مدد سے دور کریں اور اس کے باریک طولانی ٹکڑے کاٹ لیں اور انہیں نمک کے پانی میں ڈال دیں تاکہ ان کی تلخی دور ہو جائے۔پھر صاف پانی سے دھو کر چونے کے پانی میں رکھ دیں تاکہ خستہ ہو جائیں۔پھر صاف پانی سے دھو کر پانی کے ساتھ تھوڑا سا جوش دیں۔اس قدر کہ زیادہ نہ گل جائیں۔پھر ان کو کپڑے سے پونچھ کر برتن میں ڈال دیں۔اوپر سرکہ انگوری ڈال دیں جو کہ بہت زیادہ تیز ہو۔چند عدد لونگ اور چھوہارے پتلے ٹکڑے کر کے اور قدرے کلونجی بھی شامل کریں اور چند روز دھوپ میں رکھیں۔اگر چاشنی دار بنانا چاہیں تو مصری بقدر ضرورت سرکہ میں پکا کر اس میں چھلکے ڈال دیں اور چند جوش دے کر رکھ دیں۔جب درست ہو جائے تو استعمال میں لائیں۔

فوائد: صفرا کو تسکین دیتا ہے اور گرم مزاج والوں کے معدہ کو طاقت دیتا ہے۔

دیگر: لیموں ثابت لے کر ان کے چھلکے کو پتھر سے رگڑیں اور مٹی کے برتن میں ڈال دیں۔اب اس میں قدرے نمک

Contents

سائیدہ داخل کریں اور دھوپ میں رکھ دیں اور دن میں کئی مرتبہ ہلاتے رہیں۔ تین دن کے بعد نمک کا پانی دور کر کے لیموں کو دھو کر خشک کریں اور نمک کے ساتھ برتن میں ڈال کر دھوپ میں تین دن رکھیں اور ہلاتے رہیں۔ یہ عمل تین مرتبہ کریں۔ اس کے بعد لیموؤں کو دھو کر رطوبت خشک کر کے برتن میں رکھیں اور ان کے اوپر سرکہ مقطر یا روغن سرسوں اس قدر ڈالیں کہ لیموؤں کے اوپر آ جائے نیز اس میں سرخ مرچ اور دیگر مصالحے بھی شامل کریں۔ چند روز دھوپ میں رکھیں۔ جب تیار ہو جائے استعمال کریں۔

فوائد: مقوی معدہ، ہاضم اور مشتہی ہے۔

دیگر: لیموں کلاں پختہ لے کر ان کو ایک طرف سے چیر دیں لیکن چیر کر جدا نہ کریں۔ پھر ان میں مصالحہ ذیل نمک 250 گرام، مرچ 50 گرام، ہلدی 10 گرام سونف 20 گرام فی کلو لیموں کے حساب سے ڈال کر برتن میں ترتیب وار رکھتے جائیں، جب برتن پر ہو جائے تو اس پر سرپوش رکھ کر دھوپ میں رکھ دیں۔ ان سے بہت پانی نکلے گا۔ جب تک پانی خشک نہ ہو جائے برابر دھوپ میں رکھتے رہیں۔ اس کے بعد اس میں سرسوں کا تیل اس قدر ڈالیں کہ اوپر آ جائے۔ چند روز دھوپ میں رکھ کر پھر محفوظ رکھیں۔ اگر چاہیں تو تیل ڈالنے کے بعد اس میں چند سرخ مرچ جو ابھی سبز ہوں، چیر کو نمک سے بھر کر کے داخل کریں۔ اگر تیل ڈالنا منظور نہ ہو تو سرکہ خالص اس قدر ڈالیں کہ اوپر آ جائے۔ عمدہ اچار ہو گا۔ باحتیاط رکھیں۔

فوائد: اس کے کھانے سے خوشبودار ڈکاریں آتی ہیں اور بدن میں سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ یہ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور معدہ کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ غلیظ غذاؤں کو ہضم کرتا ہے اور ان کی ذخانیت کو مٹاتا ہے۔ دل اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ گردے کے سدوں کو کھولتا ہے۔ پیشاب جاری کرتا ہے۔ کیڑے مکوڑوں کا زہر رفع کرتا ہے۔

لیموں کے آسان و آزمودہ مجربات

گلے کی سوجن: اگر گلے میں سوجن ہو، آواز بھاری ہو تو شکر میں لیموں کا رس نچوڑ کر گرم پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

منہ کے چھالے: تازہ لیموں کا رس 20 گرام، پانی 100 گرام میں ملا کر غرغرے کریں۔ اس طرح چند بار عمل کرنے سے منہ کے چھالوں کو آرام آ جاتا ہے۔

قے اور متلی: ایک گرام لونگ، لیموں کے رس میں پیس کر پلانے سے قے اور متلی کو فائدہ ہوتا ہے۔

منہ کی بدبو: منہ کی بدبو دور کرنے اور پھولے مسوڑھوں کو ٹھیک کرنے کے لئے گرم پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر کلیاں کرنے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

م

مازو
(GALLS)

مازو کا آفیشل نام گالا (Galla) ہے جو کہ لاطینی زبان کا لفظ ہے۔ سنسکرت میں مائی، مائیکا - عربی میں البلوط عفص۔ انگریزی میں گالز (Galls) فارسی میں مازو، پنجابی میں ماجو، ہندی میں ماجو پھل کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

صفات: سخت، وزنی اور تقریباً $\frac{1}{2}$ سے $\frac{1}{3}$ انچ قطر میں ایک درخت کرکس انفیکٹوریا یعنی درخت بلوط العفص کی شاخوں میں ایک کیڑے سائی مینس گالی ٹنکٹوری ای، نامی کے سوراخ اور ان سوراخوں میں اپنے انڈے رکھنے سے ان مقامات پر ایک قسم کی گانٹھیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جن کو ماجو پھل کہتے ہیں، سطح پر چھوٹے ابھار ہوتے ہیں جن کے درمیان کی سطح صاف ہوتی ہے۔ رنگ باہر سے گہرا سبز نیلگوں، اندر سے بھورا، زرد یا سفیدی مائل ہوتا ہے اور درمیان میں سے کسی قدر کھوکھلا ہوتا ہے۔ بو کچھ نہیں، ذائقہ نہایت کسیلا ہوتا ہے۔

کیمیائی صفات: اس میں (1) 60 سے 70 فیصدی ٹینک ایسڈ ہوتا ہے اور (2) 2 سے 5 فیصدی گیلک ... جاتا ہے۔ نیلگوں گہرے سبز یا سیاہ رنگ کے بے سوراخ مازو جن کو قبل اس کے کہ کیڑا سوراخ کرکے باہر نکل جائے ... لیتے ہیں۔ وہ اعلیٰ قسم کے ہوتے ہیں، آیورویدک، یونانی اور برٹش فارماکوپیا میں پہلی قسم کا بے سوراخ اور وزنی گہرے ... رنگ کا نیلگوں مازو دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

یورپ والے اس سے "گال آئنٹمنٹ" بناتے ہیں۔ یہ مرہم مازو، جس کو بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ مازو کا ... باریک سفوف ایک اونس، بنزوئیڈ لارڈ چار اونس، دونوں کو ملالیں۔ یورپ اس سے گال اوپیم آئنٹمنٹ بھی بنا کر ... منڈیوں میں اس کی تجارت کرتا ہے جس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے: گال آئنٹمنٹ 925 گرین، افیون کا باریک سفوف ... گرین۔

دونوں کو اچھی طرح ملالیں۔ جرمن والے اس مرہم میں کوکین کی آمیزش کرکے "ہیلڈنسا" نام رکھ کر خوب تجارت کرتے رہے ہیں۔ مرض بواسیر میں اس مرہم کو مقعد کے اندر لگانے سے درد، جلن اور خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ مازو کی ... صفات ہیں جو ٹینک ایسڈ کی ہیں۔ یہ اول درجہ کے قابض ہوتے ہیں اس لئے دیسی طبیب دست روکنے کے لئے اندرونی ... طور پر استعمال کراتے ہیں۔ اس کا مرہم زخموں کو خشک کرتا ہے۔ یورپ والے اس سے ٹینک ایسڈ بنا کر دنیا بھر میں اس کی ... تجارت کرتے ہیں۔ یورپ والے مازو کو ہندوستان، ایران، یونان اور ٹرکی سے حاصل کرتے ہیں لیکن ہندوستان کا مازو ... سب سے اعلیٰ ہوتا ہے۔ اس کے درخت کو انگریزی میں "جونی پر" بھی کہتے ہیں۔ بلوچستان کے شہر کوئٹہ سے قریباً پچاس میل ... کے فاصلہ پر وادیٔ زیارت کے جنگل مازو کے درختوں سے بھرے پڑے ہیں۔

مازُو سے تیار ہونے والے خضابات

1- مازو 50 گرام، ہرڑ زرد 50 گرام، چھلکا آملہ 50 گرام۔ سب کو بریاں کرکے باریک کریں۔ سنگ راخ (کشتہ تانبہ)، کتھہ سفید، لونگ بریاں ہر ایک 20 گرام، نمک لاہوری 10 گرام، نیلا تھوتھا 6 گرام۔

سب کو کوٹ پیس کر ملالیں، بوقت ضرورت آب آملہ یا آب حنا (مہندی کے پانی) میں ملا کر بالوں پر لگائیں۔ اوپر ... سے کپڑا باندھ دیں۔ دو یا تین گھنٹہ بعد کھول دیں۔ بالوں کو سیاہ کرتا ہے۔

2- سنگ راخ دس گرام، مازو سبز بریاں 20 گرام، نمک لاہوری 4 گرام، نیلا تھوتھا 4 گرام، قلمی شورہ آٹھ گرام۔

ان پانچوں اجزاء کو باریک پیس کر بوتل میں رکھیں۔ جب خضاب لگانا ہو تو چند کالی ہرڑیں دو گھنٹہ پہلے بھگو دیں۔ ... سفوف بقدر ضرورت لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر ہرڑ کا پانی تھوڑا تھوڑا ڈالیں اور خوب پیسیں۔ جب یک جان ہو جائے ... اسے لگائیں۔ اوپر ارنڈ کا پتہ باندھیں۔ دو گھنٹہ بعد گرم پانی سے دھولیں، بال سیاہ ہو جائیں گے۔

3- مازو بریاں چار عدد، سنگ راخ چار رتی، ہاون دستہ آہنی میں کوٹ کر آب آملہ تازہ میں بقدر ضرورت گھول کر ... بالوں پر لگائیں۔

4- مازو سبز اس طرح بھونیں کہ نہ تو کچے رہیں اور نہ ہی جل جائیں۔ 250 گرام، برادہ تانبہ 68 گرام، ...

گرام، کالی ہرڑ 34 گرام، طوطیا 6 گرام، نوشادر 18 گرام۔

کوٹ کر رات کو آملوں کے پانی میں تر رکھیں۔ صبح چھان کر گولیاں تیار کریں۔ بوقت ضرورت گولی کو آملے کے پانی میں لوہے کے برتن میں بھگو کر بالوں پر لگائیں۔ بال سیاہ ہوں گے، مجرب ہے۔ ایک دن ناغہ کرکے پہلے تین بار لگائیں۔ پھر ایک دن چھوڑ دیں۔ پھر لگائیں، یعنی ایک دن کا ناغہ کرکے لگائیں۔

نوٹ: تجارتی طور پر خضاب سازی کے لئے لائسنس لینا ضروری ہے۔

غذا و پرہیز: ترش و مرطوب غذاؤں کا استعمال نہ کریں اور اعتدال کی زندگی بسر کریں۔ غذا زود ہضم اور مقوی استعمال کریں۔

•••••••••••••••••••

مالٹا

مالٹا ہندوستان، پاکستان اور اس کے پڑوسی ممالک کے مقبول ترین پھلوں میں سے ایک ہے۔ تاثیر کے اعتبار سے مالٹا سرد تر ہے اور غذائی اعتبار سے مالٹے کو دوسرے تمام پھلوں میں ایک امتیازی حیثیت حاصل ہے۔

مالٹا تمام رس دار پھلوں میں فرحت اور قوت کے اعتبار سے پہلے نمبر پر آتا ہے۔ یہ اتنا زود ہضم (جلد ہضم ہونے والا) پھل ہے کہ ایک اوسط صحت رکھنے والا شخص بھی ایک وقت میں دو تین سے آٹھ دس مالٹے تک کھا سکتا ہے۔

مالٹا طبیعت کی گرانی اور بھاری پن کو دور کرکے بشاشت، فرحت اور ہلکا پن پیدا کرتا ہے۔ مالٹا مزاج کی پژمردگی اور کثافت کو دور کرتا ہے۔

چونکہ مالٹا ہندوستان میں خاصی معقول تعداد میں پیدا ہوتا ہے اس لئے عوام میں اس کی زیادہ قدر و قیمت نہیں لیکن خون کو صاف کرنے اور جسم و ہڈیوں کو تقویت بخشنے والا نہایت اہم پھل ہے۔ اپنی غذائی تاثیر کے اعتبار سے مالٹا بے حد قوت بخش ہے۔ قدرت نے اس کے رس میں انسانی جسم کے رس میں جو قوت بخشی ہے اسے ایک بیش بہا جوہر لطیف کہا جا سکتا ہے۔

مالٹا جون کے مہینے میں حد سے زیادہ بڑھی ہوئی گرمی کو اعتدال پر لاتا ہے۔ یہ مزاج کی گرمی اور خشکی کو دور کرنے کے لئے ایک غذائی ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔

مالٹے کا رس بخار کے کمزور مریضوں کے لئے انتہائی مفید اور قوت بخش ہوتا ہے۔ مالٹے کو شدید گرمی، گرم تاثیر رکھنے والی غذاؤں کے استعمال کے بعد یا دیگر موسمی اثرات سے پیدا ہونے والے فساد خون کو دور کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

مالٹا چونکہ ایک ہاضم پھل ہے اس لئے بدہضمی دور کرنے کے لئے ایک لاجواب ٹانک ہے۔ جگر اور تلی کے مریضوں کے لئے مالٹے کا رس مسیحائی اثرات رکھتا ہے۔ یہ جگر کو قوت پہنچانے کے ساتھ معدہ کو بھی طاقت بخشتا ہے۔

Contents

یادرکھئے کہ مالٹے کا چھلکا جس قدر پتلا اور سرخ ہوگا وہ اتنا ہی قوت بخش اور لذیذ ہوتا ہے۔
کھانسی، زکام اور سردرد کے دوران مالٹے کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

•••••••••••••••••••

مال کنگنی

مختلف نام: اردو مال کنگنی، مال کانگنی، مال کونی، مال کنگی - بنگالی لتا پھٹکی، مال کنگنی - مراٹھی مال کنگنی - گجراتی مال کنگنی - تیلگو ویکوڈوتوگے، مال کنگنی - عربی حب قِلقِل - فارسی کال - لاطینی سلے سٹیرس پنے کو لیٹا (Celastrus Peniculatas) اور انگریزی میں (Staf Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: مال کنگنی کی بیل لمبی ہوتی ہے اور یہ اونچے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔ کسی کسی وقت اس کی شاخیں ایک دوسری سے رسی کی طرح بٹ جاتی ہیں۔ ان شاخوں کے سروں پر پھول اور پھل کا وزن آتا ہے، تب یہ زیادہ نیچے جھک جاتی ہیں۔ عام طور پر ہوا لگنے سے اِدھر اُدھر جھومتی رہتی ہیں۔ یہ نظارہ بہت ہی خوبصورت ہوتا ہے، پتے پان کی طرح ہوتے ہیں، پھول ایک سے چھ چھوٹے، پیلا پن لئے ہوئے ہرے رنگ، چوڑائی $1\frac{1}{4}$ انچ سے $\frac{1}{2}$ انچ کی اور بھینی بھینی خوشبو والے ہوتے ہیں۔

بیساکھ، جیٹھ میں پھول آتے ہیں اور اساڑھ، ساون میں پھل پک جاتے ہیں اور بیج باہر سے دکھائی دیتے ہیں۔ بیل ہندوستان میں کوہ ہمالیہ کے دامن، کشمیر، آسام، بنگال، بہار، دکھشنی بھارت میں خودرَو بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: گرم درجہ دوم، خشک درجہ سوم ہے۔

مقدار خوراک: آدھے سے ایک گرام تک۔

شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں اس کا تیل بطور طلاء مال کنگنی وتکور کی صورت میں پوٹلی بنا کر کی جاتی ہے۔ بادی امراض میں بہت مفید ہے۔ افیون کے زہر کا تریاق ہے۔ جوڑوں کے درد، فالج، لقوہ، نقرس، عرق النساء اور دیگر دردوں پر اس کے تیل کی نیم گرم مالش کرنے سے مرض کو فوری فائدہ ہوتا ہے۔ پھوڑوں کو پکانے کے لئے اس کی پوٹلی باندھتے ہیں۔

بیری بیری: ماڈرن طب ایلوپیتھی نے مال کنگنی کے بیجوں سے پتال جنتر کے ذریعہ ایک قسم کا کالا تیل حاصل کیا ہوا ہے جس کو انگریزی میں اولیم نانگرم یا بلیک آئل کہتے ہیں۔ یہ تیل ماڈرن طب ایلوپیتھی میں بیری بیری نامی مرض میں بہت مفید ہے۔ پچھلے چالیس پچاس سالوں میں اس تیل نے اس مرض پر کافی قابو پالیا ہے۔

نوٹ: مال کنگنی کے بیجوں سے کولہو کے ذریعے تلی کے تیل کی طرح تیل بھی نکالا جاتا ہے اور مشین سے دبا کر بھی نکالا جاتا ہے اور بیجوں کو کوٹ کر پانی میں اوٹا کر بھی تیل نکالا جاتا ہے۔

اس تیل کی مقدار خوراک دس بوند تک ہے۔ یہ دوائی کے استعمال میں زیادہ تر آتا ہے۔ فارماکوپیا انڈیا نامی کتاب میں ڈاکٹر بیڈ پاویل لکھتے ہیں کہ بیری بیری میں سب سے اچھی دوا ہے۔ فالج اور جوڑوں کے دردوں میں بھی یہ استعمال میں لایا جاتا ہے۔

اس کی دس بوندیں دن میں دوبار دینے سے جسم پر زبردست اثر ہوتا ہے اور بہت ہی پسینہ آتا ہے۔ پھر بھی کمزوری کم ہی آتی ہے۔ اس کے تیل کی نیم گرم مالش کرنے سے گنٹھیا کے دردوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بیری بیری میں اس کا تیل دس بوند تک کی مقدار میں دیا جاتا ہے۔ جس کا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے۔

شادی سے پہلے وبعد کی کمزوری: مال کنگنی، ناریل پرانا، آنبہ ہلدی، برادہ دندان فیل برابر وزن لے کر سفوف بنالیں۔ دس گرام تلی کے تیل میں نیم گرم کر کے پانچ منٹ عضو کا منہ وجڑ چھوڑ کر تکور کریں۔ کمزوری عضو کے لئے ازحد مفید ہے۔

طلاء مال کنگنی: پیاز کا رس 50 گرام، تیل زیتون 30 گرام، تیل مال کنگنی 30 گرام، بیر بہوٹی 20 گرام۔ سب کو حل کر کے آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو تیل صاف کریں۔ موسم سرما میں استعمال کریں۔ اس کی دو سے تین رتی کی مالش خارجی طور پر کجی، استرخاء، کوتاہی اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں ازحد مفید ہے۔

دیگر: زردی بیضۂ مرغ سات عدد، چربی سانڈہ، جائفل، لونگ، مال کنگنی، دارچینی، بیر بہوٹی، عقرقرحا، گھونگچی سفید ہرایک 20 گرام۔ تمام ادویات کو پیس کر انڈے کی زردی اور چربی سانڈہ ملا کر گولیاں تیار کریں اور آتشی شیشی کے ذریعہ تیل کشید کریں اور حشفہ وسیون چھوڑ کر ایک یا دو رتی چند روز تک لگائیں۔

حب مال کنگنی: مال کنگنی، بیج گاجر، عقرقرحا ہرایک 14 گرام، لونگ، زعفران سات سات گرام، حرمل دس گرام، خشخاش، تل کالے، ہرایک 60 گرام، روغن گاؤ، شہد ہرایک 50 گرام، زردی بیضۂ مرغ پانچ عدد، روغن زرد، شہد وزردی بیضۂ مرغ ملا کر گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ ایک گولی ہمراہ دودھ لیں۔ سرعت کے لئے مفید ہے۔

طلاء مال کنگنی: روغن مال کنگنی دس گرام، عطر گلاب 5 گرام، عقرقرحا 5 گرام، مصطگی رومی 5 گرام۔
عقرقرحا ومصطگی رومی کو سفوف بنا کر کپڑ چھان کرلیں اور عطر گلاب اور روغن مال کنگنی میں ملا کر دو دن کھرل کریں۔ شادی سے پہلے وبعد کی کمزوری کے لئے ازحد مفید ہے۔ عضو پر صرف درمیانی حصہ پر لگائیں۔

•••••••••••••••••••

Contents

مٹر

مختلف نام: اردو، ہندی مٹر-سنسکرت ورتل کلائے-بنگالی بڑا مٹر-مرہٹی واٹان-گجراتی وٹونا، منانا-تیلگو بٹانی- لاطینی میں پیلسیم سٹیم (Pisum Sativum Linn) اور انگریزی میں گارڈین پی (Garden Pea) کہتے ہیں۔

شناخت: مٹر کی سبزی ہندوستان اور پاکستان میں مشہور ہے۔ اس کا پودا دو تین فٹ اونچا ہوتا ہے، کچھ بڑا ہونے پر اس کی بیل لمبی ہو کر زمین پر پھیل جاتی ہے۔ اس کے پتے چھوٹے چھوٹے اور گول ہوتے ہیں، اس کے پھول سفید اور گلابی رنگ کے ہوتے ہیں، اس کی پھلیاں دو سے تین انچ لمبی ہوتی ہیں۔ ہر ایک پھلی میں پانچ چھ دانے مٹر کے ہوتے ہیں۔ اس کی چھوٹی اور بڑی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ اس کے بیج (دانے) ہی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

مقام پیدائش: ہندوستان، پاکستان و پڑوسی ممالک کے سب صوبوں میں اس کی کاشت ہوتی ہے۔

فوائد: مٹر کھانے میں ذائقہ دار، ٹھنڈا، خون صاف کرنے والا ہے، قبض کھولتا ہے، درد کو دور کرتا ہے۔ اس کی کچی حالت میں کھانے سے دست لگ جانے کا خطرہ ہے۔ پھوڑوں کو پکانے اور چہرہ کی خوبصورتی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

پھوڑے: اس کا آٹا بطور پلٹس پھوڑے پر باندھیں، پھوڑے کو دُور کرنے میں مفید ہے۔

چہرے کے داغ: بھونی ہوئی مٹر اور نارنگی کے چھلکوں کو برابر برابر لے کر پیس لیں اور دو گرام دودھ میں ملا کر چہرہ پر ملیں، چہرہ کے داغ دور ہو کر چہرہ خوبصورت ہو جائے گا۔

آگ سے جلنا: ہرے نرم مٹر کو پیس کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے فوراً آرام آ جاتا ہے۔

انگلیوں کی سوجن: مٹر 10 گرام، پانی 50 گرام۔ جوشاندہ تیار کریں اور چھان لیں۔ پھر اس میں میٹھا تیل (تلی کا تیل) 20 گرام ملا کر سوجن والی انگلیوں کو دھوئیں، اس سے فوراً آرام آ جاتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی: سفید چوہے (چاہے نر ہوں یا مادہ) جن کی پرورش صرف مٹر دال سے کی گئی، وہ عارضی طور پر بانجھ ہو گئے لیکن ان کی صحت اور نشو ونما میں کوئی فرق نہیں آیا۔ مٹروں کی خوراک بند کر دینے کے بعد ان کے ہاں بچوں کی پیدائش شروع ہو گئی۔ اس طرح نہ صرف مٹر کا تیل مانع حمل ہے بلکہ بھڑکے ہوئے جنسی جذبات کو کم کرنے کے لئے مٹر کی دال مجرب ہے۔ ابھی مٹروں پر مزید تجربات کئے جا رہے ہیں۔

قبض: اگر قبض ہو تو مٹر کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

سوجن: سردی کے موسم میں اگر انگلیوں میں سوجن آ گئی ہو تو مٹر ابال کر اُس پانی میں ایک چمچ تل کا تیل ڈال کر

انگلیوں پر سینک کریں۔ اس کے بعد اسی پانی سے دھوئیں۔

خوبصورتی: مٹر ابال کر انہیں پیس لیں اور جسم پر ملیں، اس سے رنگت میں نکھار آ جاتا ہے۔

عورتوں کے امراض: 1- مٹر عورتوں کا دودھ بڑھاتا ہے۔
2- مٹر دنوں (ایام) کی بندش کو دور کرتا ہے۔
3- مٹر کھانے سے خون بنتا ہے، جسم موٹا ہو جاتا ہے۔
4- مٹر کے کچے دانے کھانے سے جسم کو پروٹین ملتی ہے۔ مٹر کھائیں اور صحت بنائیں۔

مجیٹھ
(RUBIA CORDI FOLIALINN)

مختلف نام: ہندی مجیٹھ، فوہ- بنگالی مجیٹھ، منجشٹ- مراٹھی منجیشٹھا- گجراتی مجیٹھ- تامل مجیٹھی- تیلگو مجیٹھا تیگے- لاطینی روبیا کارڈیفولیا۔

شناخت: یہ (Rubiaceae) کے خاندان کی ایک بیل دار بوٹی ہے جو درختوں پر چڑھی ہوتی ہے۔ اس کی شاخیں دور دور تک پھیل جاتی ہیں۔ شاخوں پر تھوڑی دوری پر چار چار پتے ایک ساتھ لگتے ہیں۔ پتے نوک دار ہوتے ہیں اور کناروں پر چھوٹے چھوٹے کانٹے ہوتے ہیں۔ پتے دیکھنے میں نہایت خوبصورت ہوتے ہیں۔ اس کے پھول چھوٹے اور سفید ہوتے ہیں جو جھمکوں میں لگتے ہیں۔ اس کے پھل کالے اور مٹر کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کی جڑیں شروع میں لالی لئے ہوئے سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کو توڑنے سے ان کے اندر سے لال رنگ کا سیال دکھائی دیتا ہے۔ یہ رنگنے کے کام میں آتا ہے۔ مزہ تلخ ہوتا ہے۔

پیدا ہونے کے مقامات: مغربی ہمالیہ، شملہ، کالکا، نینی تال، کُلّو، کانگڑہ، ڈیرہ دُون، کشمیر، چھوٹا ناگ پور، چترکوٹ، بہار، ایران اور افغانستان وغیرہ پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: تین سے پانچ گرام تک اور جوشاندہ دس سے بیس گرام تک۔

فوائد: مدر بول ہونے کے باعث یہ پیشاب کو کھولنے اور ایام لانے کے لئے استعمال کیا جائے تو خونی پیشاب آنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ جگر اور تلی کے سدوں کو توڑتی ہے۔ جالی ہونے کی وجہ سے جلدی امراض، چھائیاں، برص وغیرہ پر بیرونی استعمال کرایا جاتا ہے۔ خون صاف کرنے والی بوٹی ہونے کی وجہ سے فسادِ خون، خارش، کوڑھ اور گندے زخموں میں

Contents

استعمال کراتے ہیں۔

مجیٹھ آدی کواتھ: مجیٹھ، نیم کی چھال، صندل سرخ، ناگرموتھا، گلو، اندرائن کی جڑ، اتیس، ترائے مان، آسنہ درخت کی چھال، ہلدی، پاٹھا، دار ہلدی، چرائتہ، بانسہ، کھیر کی چھال، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، پٹول، کٹکی، بائبڑنگ، پاپڑہ، بچ، بانچی، اندر جو، برابر برابر لے کر کواتھ بنائیں۔ یہ کواتھ خارش، پھنسیاں، کوڑھ، پھوڑے، فساد خون، دھبوں، داد، چنبل، ایگزیما سب امراض کے لئے مفید ہے۔

مجیٹھ آدی کواتھ (لگھو): مجیٹھ، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، کٹکی، بچ، دیودار، ہلدی، گلو، نیم کی چھال برابر لے کر کواتھ بنائیں۔ یہ کواتھ خرابی خون کی ہر قسم میں مفید ہے۔

مجیٹھ آدی گھرت: مجیٹھ، سفید صندل اور پروا 50-50 گرام لے کر سب کو پیس لیں اور ایک کلو دو سو گرام گھی میں کلک و چھ کلو پانی ملا کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو گھی کو چھان لیں۔ اس گھی کے لگانے سے آگ سے جلے کو فائدہ ہوتا ہے۔ پدماکھ، کوٹھ، صندل سفید، گیرو، کھریٹی، ہلدی، دار ہلدی، پھول پرینگو، ہاتھ دانت کا برادہ، بانچی، دیودار اور پونڈریا سب 25-25 گرام لے کر سب کو پیس لیں۔ دو کلو تیل میں گائے کا دودھ آسنا کا کواتھ، بھانگرے کا رس یا کواتھ برابر برابر حصہ ملا ہوا آٹھ کلو، (ہر ایک درکلو 530 گرام) و مندرجہ بالا کلک ملا کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو تیل کو چھان لیں۔ یہ تیل گرتے ہوئے بالوں کو روکتا ہے اور سر درد کے لئے مفید ہے۔ بالوں کو سفید ہونے سے روکتا ہے اور گنج کے مرض میں بھی مفید ہے۔

مجیٹھ آدی لیپ: مجیٹھ، ناگ کیسر، تیزپات، ہلدی برابر لے کر سفوف بنائیں۔ اس سفوف کا لیپ کرنے سے مکڑی کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

مجیٹھ اُبٹن: مجیٹھ، سنبل الطیب، کالے تل، سرسوں پیلی، ہلدی، زیرہ سیاہ، لودھ پٹھانی، ناگرموتھا، صندل سرخ، صندل سفید، مغز بادام ہر ایک 12 گرام، سوڈا بائی کارب 36 گرام، کافور 15 گرام، زعفران خالص 3 گرام، کس بیسن 60 گرام۔

تمام چیزوں کو پیس کر گائے کے دودھ میں تھوڑا سا سفوف ملا کر چہرے پر آہستہ آہستہ سے ملیں اور ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے دھو کر اور تولیئے سے رگڑ کر خشک کر کے روغن بادام یا روغن خالص ناریل مل لیا کریں۔ پندرہ دن تک چہرہ گلاب کے پھول کی طرح ہو جائے گا۔

••••••••••••••••••••

مرچ سُرخ

(CAPCICUMANNUNUM LINN)

مختلف نام: اردو مرچ سرخ - ہندی مرچ لال، لنکا مرچ - بنگالی لنکا مُرچی، لال مرچ - ممبئی لال مرچی - گجراتی مرچی - مراٹھی لال مرچی، مرچی - تامل مُلاگے - تیلگو گول گوندا، میری پاریکا وت کلی نوکو مرچ - عربی فلفل احمر - فارسی فلفل سرخ - لاطینی کیپسی کم فروٹے ہنس اور انگریزی میں ریڈ چلیز (Red Chillies) کہتے ہیں۔

شناخت: لال مرچ کا پودا مکو کی طرح ہوتا ہے۔ پھول سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پھل کچی حالت میں ہرے اور پکنے پر پیلے ہو کر لال ہو جاتے ہیں۔ یہ سارے ہندوستان، پاکستان اور بنگلہ دیش میں ہری حالت میں ترکاری اور اچار کے لئے اور خشک حالت میں مصالحے کے لئے استعمال میں لائی جاتی ہے۔ اس کو ہر ایک جانتا ہے اس لئے اس کی خاص شناخت کی ضرورت نہیں۔ عام استعمال ہونے والی چیز ہے۔

اس کی تین چار قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم بہت پتلی ہوتی ہے جو بہت تیز اور چرپری ہوتی ہے۔ دوسری قسم اس سے موٹی ہوتی ہے جو جے پور، اجمیر (راجستھان) کی طرف پیدا ہوتی ہے، یہ بہت زیادہ سرخ ہوتی ہے مگر اس میں چرپراپن کچھ کم ہوتا ہے۔ یہ صرف ساگ بنانے کے کام میں آتی ہے۔ اس میں تیزی یا چرپراپن بالکل نہیں ہوتا۔ اس لئے سارے بھارت میں اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔ ہریانہ، پنجاب، ہماچل، دہلی اور اُترپردیش وغیرہ میں بھی اس کی خوب پیداوار ہوتی ہے۔

مزاج: مرچ لال تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

فوائد: بچھو کے ڈنک پر اس کو پانی میں پیس کر لگانے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کو سانپ نے کاٹا ہو اور یہ پہچان کرنی ہو کہ سانپ زہریلا تھا یا نہیں، جس شخص کو سانپ نے کاٹا ہے اس شخص پر زہر کا اثر ہوا ہے یا نہیں تو اسے لال مرچ چبانے کے لئے دینا چاہئے۔ اگر اس کو زہر کا اثر ہوا ہوگا تو یا وہ سانپ زہریلا ہوگا تو وہ لال مرچ اسے بالکل چرپری (تیز) نہ لگے گی۔ اگر چرپری (تیز) لگے تو سمجھنا چاہئے کہ زہر کا اثر نہیں ہوا۔ موسم میں ہونے والے پھوڑے پھنسیوں پر لال مرچ کو تیل تلی میں پیس کر لگانے سے زخم فوراً ابھر جاتے ہیں۔

ہیضہ: ہیضہ پر لال مرچ بہت حیران کُن فائدہ دکھاتی ہے۔ ہیضہ میں اس کو دینے کا طریقہ اس طرح ہے۔ لال مرچ کے بیج نکال کر اس کے چھلکوں کو باریک پیس کر کپڑے میں چھان لیں۔ اس چورن کو شہد کے ساتھ گھوٹ کر دو دو رتی کی گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کر لیں۔ ہیضہ کے مریض کو ایک گولی نگلوا دیں۔ جس میں مریض کا جسم ٹھنڈا پڑ گیا ہو، نبض کی رفتار ادھی جا رہی ہو اور ٹھنڈا پسینہ چل رہا ہو تو اس کے جسم میں دس منٹ میں ٹھنڈا پسینہ بند ہو کر گرمی پیدا ہونے لگتی ہے اور نبض باقاعدہ صورت میں چلنے لگتی ہے۔ اس مرض میں کافور اور ہینگ کے ساتھ بھی لال مرچ کی گولی بنا کر دی جاتی جائے۔

Contents

ہیضہ کے علاوہ اس کو ادرک یا سونٹھ کے ساتھ دینے سے پیٹ درد، بدہضمی، اپھارہ دور ہوتا ہے۔ ملیریا بخار میں اسے کونین کے ساتھ دینے سے کونین کا فائدہ دُگنا کر دیتی ہے۔

درددانت: درددانت کے لئے اس کے ڈنٹھل کا رس سوراخ میں لگائیں۔ درد کو آرام ہوگا۔

حب ہیضہ (ازحکیم ڈاکٹر ایس اے انعامدار بلگام): بیج سرخ مرچ تین گرام، کافور $1\frac{1}{2}$ گرام، مدار (آک) کی جڑ کی چھال تین گرام۔ ان سب چیزوں کو کوٹ کر سفوف بنالیں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ گولیاں بنانے کے لئے گوند کیکر کا پانی استعمال میں لائیں۔ گولی پانی یا عرق گلاب سے دیں۔ اس سے ہیضہ کو فوراً آرام آجاتا ہے۔

دیگر (ازحکیم سنت رام چوہان سندرنگر): ہینگ عمدہ، بیج مرچ لال، کافور عمدہ، چھلکا جڑ مدار (آک)، سب اوزان ہم وزن لے کر باریک کر کے ملالیں۔ ادرک کے رس سے گولیاں بقدر مرچ سیاہ بنالیں اور سایہ میں خشک کرلیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ آب ادرک، دانہ الائچی خورد وکلاں کا پانی چوعرقہ یا رس انار یا رس پیاز یا جو بھی اس موقع پر دستیاب ہو، اس سے دیں۔ یہ ہیضہ وبائی وغذائی دونوں کے لئے ازحد مفید ہے۔

کتے کا زہر: کتے کی کاٹی ہوئی جگہ پر لال مرچ کو پانی میں پیس کر لگاتے ہیں۔ اس سے پہلے تو جلن ہوتی ہے اس کے بعد زہر کا درد اور مرچوں کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور زخم میں پیپ نہیں پڑتی اور وہ جہت جلد خشک ہو جاتا ہے۔

حب ہیضہ: کافور دورتی، افیون آدھی رتی، سرخ مرچ تین رتی، یہ ایک خوراک ہے۔ ہر ڈیڑھ گھنٹہ بعد ہمراہ عرق پودینہ، سونف یا الائچی دیں، یاد رہے کہ جب کمزوری شروع ہو جائے تو افیون کا استعمال مضر ہوتا ہے۔

دیگر: سرخ مرچ، افیون، ہینگ خالص برابر بقدر مرچ سیاہ گولیاں بنائیں، ایک گولی گرم پانی سے دیں۔

دیگر: آک کے پھول کی کلی دس گرام، مرچ سرخ 9 گرام، افیون خالص تین گرام، گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ یہ گولیاں ہیضہ کے آخری درجہ میں مفید ہیں۔ ایک ایک گولی آدھ آدھ گھنٹہ بعد دیں۔

دیگر: کافور دس گرام، چھلکا جڑ آک دس گرام، چھلکا مرچ سرخ، سب دواؤں کو خوب باریک کر کے سفوف بنا کر محفوظ رکھیں۔ دورتی کی مقدار میں کیپسول میں بند کر کے تازہ پانی سے دیں۔

کان کا درد: تلی کا تیل 30 گرام میں ایک مرچ سرخ جلا کر چھان لیں۔ اس کا ایک قطرہ نیم گرم کان میں ڈالیں، درد دور ہوگا۔

حب ہیضہ: سرخ مرچ کے چھلکے کو باریک کپڑ چھان کرلیں اور شہد ملا کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں۔ مریض ہیضہ کو جب کہ بدن بالکل سرد، نبض کمزور اور مایوس کن حالت ہو گئی ہو، دو گولیاں نگلوادیں۔ ان شاءاللہ اکسیر کا کام کرے گی۔

سانپ کاٹے کی بے ہوشی: سرخ مرچ کا سفوف بنا کر ایک چٹکی زبان پر ڈالنے سے سانپ کاٹے کا مریض

ہوش میں آجاتا ہے۔

بچھو کا کاٹنا: مرچ سرخ باریک پیس کر بچھو کے ڈنک پر لیپ کریں، زہر دور ہو جائے گا۔

کتے کا کاٹنا: سرخ مرچ کے بیج دور کر کے صرف چھلکا تیل سے چپڑ کر کتے کے کاٹے والی جگہ پر باندھیں، خدا کے فضل سے زہر خارج ہو جائے گا۔

زہریلے کیڑے: مرچ سرخ کی دھونی دینے سے تمام زہریلے کیڑے، بچھو، مچھر، پشو وغیرہ بھاگ جاتے ہیں۔

حب ہیضہ: مرچ سرخ مع بیج ایک گرین، افیون خالص $\frac{1}{2}$ گرین، ہینگ خالص دو گرین۔ گوند کیکر کی مدد سے گولیاں بنائیں۔ ایک گولی ہر گھنٹہ بعد دیں۔ ہیضہ کا شافی علاج ہے۔

•••••••••••••••••••

مرچ سیاہ

مختلف نام: مشہور نام کالی مرچ - ہندی سیاہ مرچ، کالی مرچ، گول مرچ - عربی فلفل اسود - گجراتی کالو مرچ - فارسی فلفل سیاہ، مرچ سیاہ، فلفل گرد - بنگالی گول مرچ - لاطینی میں پائپر نائیگرم (Pipper Nigurum) اور انگریزی میں بلیک پے پر (Black Pipper) کہتے ہیں۔

شناخت: سیاہ مرچ کا درخت دو قسم کا ہوتا ہے۔

اوّل: ایک بیل ہوتی ہے جس کے پتے پان کی طرح مگر اس سے چھوٹے صنوبری شکل، مزہ میں تیز، کسی قدر تلخی اور کیلا پن لئے ہوئے۔ ان میں پان کی نسبت کم صفائی ہوتی ہے۔ اس کے پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ ہر ایک گچھے میں دس بیس دانے ہوتے ہیں۔ یہی دانے سیاہ مرچیں ہیں جو کچی ہونے کی حالت میں سبز اور پک کر نیلی اور خشک ہو کر سیاہ ہو جاتی ہیں۔

دوم: ایک قسم کا درخت دو تین ہاتھ لمبا ہوتا ہے۔ پتے مکوہ کے پتوں کی طرح مگر ان سے ذرا لمبے اور چوڑائی میں کم، جیسے لال مرچ کے پتے ہوتے ہیں۔ مزہ میں کسی قدر تیزی اور تلخی لئے ہوئے۔ اس کے پھل بھی گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں اور اسی طرح دانے پکتے ہیں۔

سیاہ مرچ کے دانوں کو پورا پکنے سے پہلے ہی توڑ کر خشک کر لیتے ہیں۔ جب ان کا رنگ سبز سے سرخ ہونے لگے تو وہ توڑنے کے لائق ہو جاتے ہیں۔ ان کو توڑ کر سورج کی دھوپ یا نرم سی آنچ پر خشک کر لیتے ہیں۔ اگر ان کو درخت پر پوری طرح پکنے دیا جائے تو ان کی چرپراہٹ کم ہو جاتی ہے۔

Contents

دونوں قسم کی سیاہ مرچ کا دانہ گول اور چھوٹا ہوتا ہے جس پر جھریاں پڑی ہوتی ہیں۔اس کا قطر ایک انچ کا پانچواں حصہ ہوتا ہے۔اوپر سے سیاہ، اندر سے خاکی زردی مائل، خوشبودار، ذائقہ چرپرا اور خفیف تلخ ہوتا ہے۔

اس کی دو قسمیں جنگلی اور بستانی ہوتی ہیں۔جنگلی قسم بستانی سے زیادہ قوی ہوتی ہے۔بہتر وہ ہے جس کی بو اور مزہ تیز ہو۔اس کے پوست میں بہ نسبت مغز کے تیزی کم ہوتی ہے مگر پوست مغز سے گرم زیادہ ہوتا ہے۔بہار، ٹراونکور، ہمالیہ، اور ساحل کورومنڈل پر پیدا ہوتی ہے۔

ماڈرن ریسرچ: اس میں ایک رال دار لطیف روغن ہوتا ہے جس کی بو کالی مرچ کی طرح ہوتا ہے۔ایک رال دار مادہ ہوتا ہے۔ایک ہلکے زرد رنگ کا چمکدار جوہر ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک تیسرے درجہ میں

مقدار خوراک: ½ گرام سے 1½ گرام تک۔

فوائد: یہ مختلف امراض میں کارآمد ہے۔اس کا اثر مختلف اعضاء پر حسب ذیل ہے:

امراض دماغ: یہ حافظہ کو طاقت دیتی ہے۔تمام امراض باردہ دماغیہ کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔
اگر مرچوں کو پیس کر روغن میں ملا کر لقوے کے مقام پر لیپ کیا جائے تو اس سے بہتر اور کوئی دوائی نہیں ہے۔
یہ امراض اعصاب کے لئے فادزہر ہے۔اس کو عرق گلاب میں پکا کر لیپ کرنے سے سردی کا نزلہ رفع ہوتا ہے۔
ضعف اعصاب اور ہاتھ پاؤں سُن ہونے کے لئے اس کو کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔
مرچ سیاہ کو پانی کے ساتھ نگلنے سے زکام کو آرام آ جاتا ہے۔
ان کو پیس کر لیپ کرنے سے دردشقیقہ رفع ہوتا ہے۔اسی طرح اس کو گھی میں گھس کر ناک میں ٹپکانے سے دردشقیقہ کو آرام ہوتا ہے۔
اگر کوئی آدمی بے ہوش ہو تو اس کو ہوش میں لانے کے لئے کالی مرچ کی نسوار دینا مفید ہے۔
اگر سر بھاری ہو اور اس میں غلبۂ اخلاط ہو تو مرچ سیاہ کو پیس کر سنگھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

امراض ناک: مرچ کے سفوف کو گڑ اور دہی کے ساتھ کھلانے سے ناک کی بدبو کا مرض دور ہوتا ہے۔

امراضِ دندان: اس کو گلاب کے عرق میں پیس کر لیپ کرنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔
اگر اس کو پوست خشخاش کے ساتھ جوش دے کر کلیاں کریں تو بھی درد دندان کو آرام آ جاتا ہے۔
اگر دانتوں کو کیڑا لگ جائے تو اس کو پیس کر ملنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

امراض حلق: اس کا سفوف بنا کر شہد کے ہمراہ چاٹنے سے خناق بلغمی کو نفع ہوتا ہے۔
سوزش حلق استرخائی میں اس کا غرغرہ نافع ہے۔اسی طرح اس کے قرص کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

امراض سینہ و شش: یہ بلغم کو پتلا کرتی ہے۔دمہ، کھانسی اور درد سینہ کے لئے مفید ہے۔سردی اور تری سے اگر

کھانسی، دمہ یا سینہ میں درد ہو تو اس کے سفوف کو شہد میں ملا کر چاٹنا چاہئے۔اس سے سینہ کا بلغم خارج ہوتا ہے اور لیس دار رطوبت پتلی ہو کر نکلنے لگتی ہے۔

امراض معدہ: یہ معدہ کو طاقت دیتی ہے۔غذاؤں کو لطیف کرتی ہے۔بھوک لگاتی ہے۔غذا ہضم کرتی ہے۔پانی اور شہد کے ساتھ کھانے سے معدہ کی ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔اس سے معدہ میں گرمی آ جاتی ہے۔کھٹی ڈکاروں کا آنا موقوف ہو جاتا ہے۔کھانے میں ملا کر کھانے سے غذا کی غلظت جاتی رہتی ہے۔
جن لوگوں کے اعضائے ہضمیہ گرم اور قوی الحس ہوں، ان کو احتیاط سے دینی چاہئے۔تاہم فساد ہضم اور بھوک نہ لگنے میں یہ اکثر مفید رہتی ہے۔

برائے دردشقیقہ: اسطخدوس 3 گرام، مرچ سیاہ سات عدد، دھنیا خشک چار گرام، پانی 75 گرام۔
تینوں چیزوں کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔صبح گھوٹ چھان کر سات بتاشے کھلا کر سورج نکلنے سے پہلے پلا دیں۔دو تین دن میں آرام آ جائے گا۔

ہنگو اشٹک چورن (اشٹا نگ ہردے): مرچ سیاہ، سونٹھ، مگھاں، اجوائن دیسی، زیرہ سفید، نمک سیندھا، زیرہ سیاہ، ہینگ بریاں سب برابر وزن کوٹ کر چھان کر سفوف بنائیں۔خوراک دو سے تین گرام عرق سونف یا پانی کے ساتھ دیں۔

ہچکی: سونٹھ 5 گرام، کالی مرچ 5 دانہ پانی میں جوش دے کر صاف کر کے دن میں دو بار پلائیں۔ہچکی کے لئے آسان اور آزمودہ نسخہ ہے۔

•••••••••••••••••

مروڑ پھلی

مختلف نام: اردو، ہندی مروڑ پھلی- بنگالی آنت مورا- گجراتی مُداسنگی- مراٹھی مروڑ پھلی- تیلگو کونچی شالی گورورا- سندھی بُرکٹی- لاطینی میں ہیلے بیٹرس آئی سورا (Helibeteris Isora Linn) اور انگریزی میں انڈین سکرو ٹری (Indian Screw Tree) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: سارے ہندوستان میں خاص طور پر مدھیہ پردیش، جموں، بہار، میواڑ اور اودھ کے جنگلوں میں پیدا ہوتی ہے۔

شناخت: یہ جھاڑی دار درخت آٹھ نو فٹ اونچا جھونپڑا کی طرح ہوتا ہے۔اس کے پتے گولائی میں 2 سے 4 انچ لمبے اور 2 سے 3 انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔چیت سے برسات کے موسم تک یہ درخت پھولتا پھلتا ہے۔اس کے

Contents

پھول لال رنگ کے ہوتے ہیں۔اس کی پھلیاں ایک دو انچ لمبی رسی کی طرح بل کھائی ہوئی ہوتی ہیں۔ان پھلیوں کے گچھے لگتے ہیں۔یہ ہرے رنگ کی ہوتی ہیں۔مگر سوکھنے پر کالی ہو جاتی ہیں۔پھلیاں سردی میں پک جاتی ہیں۔

مزاج: پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

خوراک: 3 گرام سے 4 گرام تک۔

فوائد: ورم اور ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔بلغم غلیظ کو باہر نکالتی ہے۔پیچش میں مفید ہے۔اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ پرمیہہ میں مفید ہے۔

سنگرہنی: مروڑ پھلی 25 گرام، چینی 25 گرام، سفوف بنائیں۔چھ گرام صبح، چھ گرام دوپہر اور چھ گرام شام کو ہمراہ پانی دیں۔

پیچش: مروڑ پھلی 25 گرام، سونٹھ 25 گرام، چینی 25 گرام سفوف بنالیں۔6-6 گرام صبح، دوپہر اور شام ہمراہ پانی دیں۔بچوں کے دستوں میں مروڑ پھلی ایک گرام سفوف بنا کر دہی میں دیں۔

کانوں کا بہنا: مروڑ پھلی دس گرام، تلی کا تیل 100 گرام۔پہلے مروڑ پھلی کو 100 گرام پانی میں بھگو کر چوبیس گھنٹے بعد جوش دیں۔پھر چھان کر تیل میں ڈال دیں جب پانی جل جائے تو چھان کر رکھ لیں اور دو سے چار بوند نیم گرم کان میں ڈالیں۔

اسہال اطفال: اس کی پھلیاں آنتوں کے درد کو روکنے والی اور بچوں کے دستوں میں مفید ہیں۔پھلیوں سے دانے نکال کر پیس لیں اور 1 گرام دہی میں دیں۔

•••••••••••••••••••

مسُور

مختلف نام: ہندی، سنسکرت مسُور- بنگالی مسُوری، مسُور دال- مرہٹی مسُوری- پنجابی مسُور- تامل مسُور پرپو- تلنگی مسُور پپو- لاطینی ایسولینٹا مونیچ (Lens Esulenta Moench) اور انگریزی میں انٹلی (lentle) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور غلہ ہے۔کاشت کیا جاتا ہے، اس کا پودا ایک میٹر کے قریب اونچا ہوتا ہے۔مسور کی دال عام طور پر سارے ہندوستان میں کھانے کے کام میں لائی جاتی ہے۔یہ مشہور عام ہے اور سب جانتے ہیں۔سارے ہندوستان میں پیدا ہوتی ہے۔اس کی دو قسمیں ہیں۔(1) دانہ بڑا اور بہت چوڑا ہوتا ہے۔رنگ باہر سے خاکی ہوتا ہے، اس کو ملکہ مسور کہتے ہیں۔(2) دانہ ذرا چھوٹا ہوتا ہے اور کچھ گولائی رکھتا ہے۔یہ مطلق مسور کے نام سے مشہور ہے۔اس کو دَل کر چھلکے دور کر کے اور ثابت دونوں طرح سے پکاتے ہیں۔اس میں چھوٹے چھوٹے لال دانے ہوتے ہیں جن کو شوخ دانہ کہتے ہیں۔یہ گلتے نہیں اس لئے ان کو نکال کر باہر پھینک دیتے ہیں۔رنگ بھورا اور سیاہ ہوتا ہے۔

مزاج: معتدل اور دوسرے درجہ میں خشک۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں کیلشیم 38.3، فاسفورس 242.0، میگنیشیم 73.5، سلفر 122.0، کلورائیڈ 63.6 ملی گرام فی 100 گرام میں ہوتی ہے۔آئیوڈین، برومین، میگنیز، ایلومینیم، کاپر، زنک، آرسنک بھی ہیں۔پھولتے پھلتے وقت لوہا زیادہ ملتا ہے۔

فوائد: مسور کو چقندر کے پتوں کے ساتھ پکانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔دیر ہضم ہے۔اس کے جوشاندہ سے غرغرے کرنا خناق اور گلے کے درد کو مفید ہے۔اس کا آٹا ابٹن میں شامل کر کے چہرہ کی خوبصورتی کے لئے ملتے ہیں جس سے چہرہ پر نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔بواسیر کے لئے غیر مفید ہیں۔

مسور کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

سیاہ داغ، چھائیاں: مسور سالم کو زہ گلی میں گل حکمت کر کے تنور میں جلائیں اور بھیڑ کے دودھ میں ملا کر چہرے پر لیپ کریں۔دو گھنٹہ بعد چہرہ دھو کر ناریل کا بغیر خوشبو والا تیل لگا لیا جائے۔

گلعذاری: آٹا مسور، آٹا باقلا، آٹا جو، چھلکا سنگترہ، سوڈا بائیکارب، ہر ایک 10-10 گرام، گری بادام 25 گرام، کوٹنے والی ادویات کو کوٹ پیس کر چھان لیں اور دوسری اشیاء ملا کر سفوف بنائیں۔حسب ضرورت ایک سے دو گرام سفوف پانی میں ملا کر رات کو سوتے وقت چہرہ پر ملیں۔صبح اٹھ کر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو ڈالیں بعد ازاں بغیر خوشبو والا ناریل کا شدہ تیل ملیں۔دیکھنے والے کو صنم قاتل کا دھوکا ہوگا۔

سنگرہنی: مسور کی دال، ترش چھاچھ کے ساتھ بقدر مناسب کھانے کے لئے دیں۔سنگرہنی کے لئے مفید ہے۔

قے: مسور کا آٹا، انار کا رس اور شہد خالص برابر برابر ملا کر تھوڑا پانی ملا کر 10 گرام کی مقدار میں دن میں دو تین بار لیں۔قے دور ہو جائے گی۔

پھوڑے: مسور کے آٹے کی پلٹس لگانے سے پھوڑے جلد پھوٹ کر پیپ خشک ہو جاتی ہے۔

خونی بواسیر: اگر خونی بواسیر ہو تو صبح کھانے کے ساتھ مسور کی دال کھانے اور ایک گلاس چھاچھ پینے سے فائدہ ہو گا۔چند دن لگاتار استعمال کریں۔(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

•••••••••••••••••••

Contents

مُکتا جوڑی

مقام پیدائش: یہ بوٹی زیادہ تر باغوں میں اور سڑکوں کے کنارے تقریباً ہر جگہ مل جاتی ہے۔

مختلف نام: اردو کوچی یا کھوکھلی یا کچی۔ بنگالی مُکتا جوڑی۔ سنسکرت ارت منجری۔ مراٹھی کھوکھلی یا کھاجوری اور انگریزی میں اس کو الکالائی فا انڈیکا (Alcalypha Indica) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک سدابہار روئیں دار سیدھا پودا ہوتا ہے۔ اس کا قد ایک فٹ سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی بہت سی شاخیں چاروں طرف سے اوپر کی طرف اٹھی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس کے پتے ڈیڑھ انچ سے تین انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول لمبے لمبے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھول گچھوں کی شکل میں پودے پر لگتے ہیں۔ اس کی ڈوڈی چھوٹی سی ہوتی ہے جو کہ اردگرد کے پتوں میں بالکل چھپی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کے اندر عموماً ایک ہی بیج ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: اس کی مقدار خوراک بچوں کے لئے ایک چمچہ اور بڑوں کے لئے اس سے زیادہ ہے۔

فوائد: قدیم کتابوں میں اس بوٹی کا کہیں بھی ذکر نہیں ملتا ہے لیکن آج کل یہ بلغم نکالنے میں استعمال کی جاتی ہے۔ برانکائیٹس، دمہ اور نمونیہ کے لئے بے حد مفید ہے۔

اس کی جڑیں، پتے اور نازک کونپلوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

مُکتا جوڑی کے مفید مجربات

پیٹ کے کیڑے: اس کے خشک پتوں کا سفوف بچوں کے پیٹ کے کیڑے ہلاک کرنے کے لئے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

گنٹھیا: اس کے رس میں میٹھا تیل جلا کر گنٹھیا کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مالابار کے رہنے والے لوگ اس کی جڑ کو مسل کر گنٹھیا کے لئے بطور مالش استعمال کرتے ہیں۔

درد کان: اس کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر کان کے درد کے لئے استعمال کراتے ہیں، بے حد فائدہ دیتا ہے۔

بچوں کا قبض: بچوں کا قبض کی حالت میں اس کے پتوں کو پیس کر اس کی گولی بنا کر اگر بچے کی مقعد میں داخل کر دی جائے تو قبض کھل جاتا ہے۔

•••••••••••••••••••••

مکو (عنب الثعلب)

مختلف نام: اُردو عنب الثعلب - پنجابی دہریا نوی کاچ ماچ - مرہٹی کام وتی - گجراتی پی کوڈو - بنگالی کاک ماچھی - ملیالم و تامل مچھی چیتو - سنسکرت کاکاماچھی، کاکاماتا، کنگنی وغیرہ - انگریزی گارڈن نائٹ شیڈ (Garden Night Shade) بٹر سویٹ نائٹ شیڈ (Bitter Sweet Night Shade) - ہندی گرکامائی مکوئے، انبے عربی عنب الثعلب - سالب، کالی بھبولن۔

مقام پیدائش: مکو کی دو قسمیں ہیں۔ یہ تمام ہندوستان، بنگلہ دیش، پاکستان اور سری لنکا میں پیدا ہوتی ہے۔

شناخت: اس کا پودا زمین سے لگ بھگ ایک فٹ بلند ہوتا ہے۔ شاخیں بکثرت ہوتی ہیں۔ پھول سفید ہوتے ہیں اور ان کے جھڑ جانے کے بعد چھوٹے چھوٹے انگوروں کی شکل کے نخود کے برابر پھل لگتے ہیں۔ یہ پھل شروع میں ہرے ہوتے ہیں اور پک کر زرد سرخی مائل ہو جاتے ہیں اور ان میں کچھ مٹھاس آ جاتی ہے۔ اس کی بعض قسمیں افیون کی طرح عضو کو سُن اور بے حس کر دیتی ہیں۔

مزاج: اس کا مزاج دوسرے درجہ میں سرد وخشک ہے۔ بعض اسے گرم وخشک مانتے ہیں۔ امراض چشم میں اس کا رس آنکھوں میں لگانے سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے پتوں کا رس آنکھ کے گوشہ کے ناسور میں بہت مفید ہے۔ اس کے پتوں کو چبانے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے رس کے غرغرہ کرنے سے ورم حلق، دانتوں اور گلے کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

اس کا پختہ پھل کھانے سے استسقاء کو فائدہ ہوتا ہے اور پتوں کو پکا کر سالن روٹی کے ساتھ کھانا استسقاء زقی کو دور کرتا ہے۔ اس کے پتوں کا آگ پر مروق کیا ہوا پانی ورم جگر، استسقاء اور یرقان میں مفید ہے۔ مقدار خوراک پانچ ماشہ سے سات ماشہ تک۔ آب برگ مکو سبز مروق چار سے پانچ تولہ تک دے سکتے ہیں۔

مکو کے سائنٹیفک مرکبات

آبِ مکو: مکو کا تمام پودا مع جڑ و پتے ٹکڑے ٹکڑے کر کے پانی کے ساتھ جوش دیں۔ جب اس کے اجزاء گل جائیں تو اتار کر خوب ملیں اور صاف کر لیں۔ اس صاف شدہ رس کو نرم آگ پر پکائیں۔ ایک قسم کا گاڑھا سا رب تیار ہو گا۔ بقدر ایک ماشہ دیں۔ تمام ورم اندرونی و بیرونی میں مفید ہے۔ پیشاب کی نالی کی سوجن میں بھی مفید ہے۔ ورم جگر، یرقان، سوالقنیہ اور استسقاء میں بہت مفید ہے۔

نمک مکو: مکو کے پودوں کو دھوپ میں خشک کر کے آگ سے جلا لیں اور خاکستر کو پانی میں تر کر کے تین دن بعد اس

Contents

کا زلال لیں اور کڑاہی میں پکا کر نمک بنائیں۔ یہ نمک بھوک لگاتا ہے، ہاضم ہے، امراض جگر و مثانہ کے لئے مفید ہے پیشاب کھولتا ہے۔ خوراک دو سے تین رتی تک۔

عرق مکو: مکو ایک پاؤ، شاہترہ آدھ پاؤ، بیج کاسنی پانچ تولہ ملا کر سب کا تین بوتل عرق نکالیں۔ یہ عرق مصفی خون ہے، جلد کی حرارت کو ازحد مفید ہے۔ خوراک سات سے آٹھ تولہ تک دیں۔

شربت مکو: مکو پختہ کو سب اجزاء کے ساتھ کونڈے میں پیس کر اس کا خالص رس نکالیں اور نرم آگ پر جوش دیں۔ اس سے یہ عرق پھٹ جائے گا اور صاف پانی جدا ہو جائے گا۔ صاف پانی لے کر اس کے دو چند مصری کے ساتھ قوام کریں اور شربت تیار کریں۔ یہ شربت اندرونی و بیرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہے، صفرا کو بذریعہ اسہال باہر نکالتا ہے۔ یرقان اور استسقاء میں مفید ہے۔ ورم جگر اور جگر بڑھ جانے میں ازحد مفید ہے۔ خوراک دو تولہ صبح اور دو تولہ شام ہمراہ مناسب عرق۔

مکو سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ قلعی: قلعی ایک تولہ کڑچھی میں آگ پر پگھلا کر چند بار مکو کے رس میں پکائیں۔ پھر اس کو پگھلا کر برابر شدہ پارہ ملائیں۔ گرہ بن جائے گی۔ اس کو پیس کر باریک کریں۔ اب مکو کے خشک پتے آدھ پاؤ پیس کر اس میں سے آدھا حصہ ایک ٹھیکرے پر بچھائیں اور اس پر قلعی کے سفوف کی ایک ایک چٹکی الگ الگ رکھتے جائیں، اس کے اوپر باقی نصف سفوف بطور لحاف رکھ کر اوپر دوسرا ٹھیکرہ رکھیں اور اس کو دس سیر اپلوں کے درمیان آگ لگائیں۔ سرد ہونے پر نکالیں۔ قلعی شگفتہ ہو گی، پیس کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ امراض معدہ و جگر کے لئے مفید ہے، کثرت احتلام اور جریان کو مفید ہے۔ خوراک ایک رتی صبح اور ایک رتی شام مکھن میں ملا کر استعمال کریں۔

کشتہ عقیق: عقیق کا نگینہ بقدر ایک تولہ لے کر اس پر افیون تین ماشہ آب برگ مکو سے سحق کر کے لیپ کریں۔ جب خشک ہو جائے تو اس کو مکو کے ایک پاؤ نغدہ کے درمیان گل حکمت کر کے پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ پھر اس کو نکال کر کھرل میں باریک پیس کر اور مکو کے مروق عرق سے چار پہر کھرل کر کے اس کی ٹکیاں بنا دیں۔ جب خشک ہو جائے تو مٹی کے بوتہ میں رکھ کر دس پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ تین چار مرتبہ یہ عمل کرنے سے عقیق نہایت عمدہ و نفیس کشتہ ہو جاتا ہے۔ اسے عرق بید مشک دس تولہ، عرق گلاب دس تولہ سے کھرل کر کے خشک ہونے کے بعد شیشی میں محفوظ رکھیں۔

فوائد: یہ کشتہ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ پھیپھڑے سے خون آنے اور بواسیر خونی کے لئے مفید ہے۔ امراض جگر اور امراض معدہ میں مفید ہے۔ خوراک ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔

مکئی

مختلف نام: اردو مکئی - ہندی مکئی، مکا، بھٹے - سنسکرت مکائے، مہاکایہ - بنگالی بھٹا - گجراتی مکوئی - مرہٹی مکا - تامل مکاشولم - لاطینی میں زیامیس (Zea Mayslinn) اور انگریزی میں انڈین کورن میض (Indian Corn Maize) کہتے ہیں۔

شناخت: مکئی ہندوستان و پاکستان میں ہر جگہ ہوتی ہے۔ اس کو سب جانتے ہیں اس لئے اس کی زیادہ تفصیل دینے کی ضرورت نہیں ہے۔

مزاج: سرد و خشک بدرجہ دوم۔

فوائد: مکئی بادی، کف، پت دور کرنے والی مفید غذا ہے۔ بھونی ہوئی مکئی طاقت دیتی ہے اور ذائقہ دار ہے۔ یہ غذا بہت طاقت دیتی ہے۔ اس کی خوراکی طاقت گیہوں سے بھی اونچی مانی گئی ہیں اس کے بھٹے (چھلی) کی گٹھلی کی راکھ پیشاب لاتی ہے اور یہ پتھری کے مرض میں دی جاتی ہے۔ اس کے بھٹے کے نرم بال (Corn Silk) درد دور کرنے والے اور پیشاب لانے والے ہوتے ہیں اس لئے پیشاب کی نالی کی سوجن اور پتھری میں ان کا جوشاندہ بنا کر پلایا جاتا ہے۔ یہ بال تازہ حالت میں فائدہ مند ہیں۔ مکئی کے پودے میں شکر رہتی ہے۔

مغربی ممالک میں بھی اس کے بھٹے کے نرم بالوں کا جوشاندہ مثانہ کے امراض کو دور کرنے کے کام میں لایا جاتا ہے اور کچھ عرصہ سے اس چیز نے امریکہ کے لوگوں کا دھیان بھی اس طرف کھینچا ہے۔ وہاں یہ بال کورن سلک (Corn Silk) کے نام سے مشہور ہیں اور اس کا سیال جو ہر وہاں کے دوافروش مثانہ کے تیز درد اور پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرنے کے لئے دوا کی صورت میں فروخت کرتے ہیں۔ کئی ممالک میں اس کا سارا پودا پیشاب لانے والی دوا کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بھٹے کے بالوں کا جوشاندہ مثانہ اور گردے کی سوجن اور درد کو دور کرنے کے لئے گھریلو علاج کی طرح کام میں لایا جاتا ہے۔

درد گردہ: مکئی کے بھٹے کے بال لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور بطور چائے پلائیں۔ درد گردہ کو فوراً تسکین دے گا۔

Contents

مکھانا

مختلف نام: اردو مکھانا۔ ہندی، گجراتی، بنگالی، مراٹھی مکھانا۔ راجستھانی پھول مکھانا۔ سنسکرت پانیہ پھل۔ لاطینی ایرل فیروس سیلی سب (eyryl Feros Salisby) اور انگریزی میں فوکس نٹ (Foxnut) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ پودا کشمیر، اودھ، بنگال اور بہار میں پیدا ہوتا ہے۔

شناخت: یہ کنول گٹہ سے بنایا جاتا ہے۔ کمل گٹے (مکھانے) کو بھون کر ہی مکھانا بنایا جاتا ہے۔ مکھانے کی کھیل سفید، ہلکی اور چھوٹے بتاشوں کی طرح ہوتی ہے۔ یہی مکھانا ہے۔ پودے پھول و پتے نیلوفر کے پتوں و پھول کی طرح ہوتے ہیں۔ جڑ چقندر کے برابر ہوتی ہے۔ اس کے جوف میں خانے ہوتے ہیں۔ ہر ایک خانے کے اندر سے گول کالے بیج نکلتے ہیں جن کا مغز سفید اور لیسدار ہوتا ہے۔ اس کا پودا تالابوں میں پیدا ہوتا ہے۔ بچے مکھانے کا سفید مغز نکال کر کھاتے ہیں۔ اس کو بھاڑ میں بھوننے سے یہ پھٹتے ہیں۔ مغز کا ذائقہ میٹھا و لیسدار ہوتا ہے۔

مزاج: پہلے درجہ میں گرم وتر۔ یہ رس میں میٹھا، منی میں ٹھنڈا، کف نکالنے والا ہے۔ اس کے فائدے کمل کے بیجوں کے برابر ہیں۔

خوراک: 6 سے 12 گرام تک۔

فوائد: سارے جسم کو طاقت دیتا ہے۔ منی پیدا کرتا ہے۔ جریان و مردانہ کمزوری کو دور کرنے کے لئے سفوفات میں شامل کرتے ہیں اور کمزوری کو دور کرنے کے لئے اسے حلوہ میں شامل کرتے ہیں۔ اس کے آٹے میں گھی اور چینی ملا کر عورتوں کو کھلانے سے بچہ دانی کی کمزوری اور سیلان دور ہو جاتا ہے۔ بچہ دانی کو طاقت ملتی ہے۔ سب قسم کے خون بہنے کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کو لینے سے رات کو ڈراؤنے خواب آنے بند ہو جاتے ہیں۔ مکھانے سے اچھی طاقت حاصل ہوتی ہے۔ بچہ کی پیدائش کے بعد کمزور عورتوں کو اسے حلوہ میں ڈال کر کھلاتے ہیں۔

2- تازہ مکھانے مقوی بدن، مقوی باہ اور منی بڑھانے والے ہیں اور خشک بھنے ہوئے مکھانے قابض ہیں۔ مکھانے سے غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے۔

••••••••••••••••••••

ملیٹھی۔ یشٹ مدھو

مختلف نام: سنسکرت یشٹ مدھو۔ عربی اصل السوس۔ گجراتی جلیٹھی مدھو۔ ہندی جلیٹھی مدھو۔ انگریزی لیکورس (Liqourice) تامل کوڈومنی بیر۔ لاطینی گلیسیریز گلیبرا (Glyeyrrhisa Clabra)۔

شناخت: یہ زمین پر پھیلنے والی بوٹی ہے جس کی جڑیں سیدھی زمین میں کافی نیچے چلی جاتی ہیں۔ ان جڑوں کو برسات کے موسم کے بعد اکٹھا کر لیتے ہیں اور لمبے لمبے ٹکڑے کاٹ لیتے ہیں اور اس کی جڑوں کو پانی میں ابال کر چھان کر گاڑھا کر کے سکھا لیا جاتا ہے۔ اس کو ست ملیٹھی کہتے ہیں۔ اس کی ایک قسم کے بیج چمکدار لال ہوتے ہیں اور ان کا ایک سرا کالا ہوتا ہے۔ ان کی جڑیں اتنی میٹھی نہیں ہوتی ہیں۔ جڑ کا چھلکا باہر سے بھورا اور اندر سے پیلا ہوتا ہے۔

ملیٹھی ہندوستان، عراق، یورپ، مصر وغیرہ دیشوں میں کاشت بھی کرتے ہیں۔

کئی بڑے بڑے حکیموں کی رائے ہے کہ میٹھا ہونے کی وجہ سے سانپ اس کی جڑوں کو چاٹا کرتا ہے اس لئے ہمیشہ چھلکا چھیل کر دواؤں میں استعمال کرنا چاہئے۔

مقدار خوراک: دس سے پندرہ رتی تک ہونی چاہئے۔

مزاج: دوسرے درجہ گرم وخشک ہے۔

فوائد: ملیٹھی کی جڑ پیشاب لانے والی، قبض کو دور کرنے والی، دردوں کو دور کرنے والی اور سکون پہنچانے والی ہے۔ کھانسی کے لئے یہ بہت مفید ہے۔ جمے ہوئے بلغم کو یہ پتلا کر کے نکال دیتی ہے۔ پیاس، معدہ میں سوجن اور جلن کو دور کرتی ہے، پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے۔

پھیپھڑوں کے امراض میں یہ بہت ہی مفید ہے۔ گلے کی سوجن اور درد کو دور کر کے اس کو تر اور نرم کرتی ہے۔ مصر اور ترکی کے علاقوں میں ملیٹھی کو پانی میں بھگو کر اور مل چھان کر اس کو شربت کی صورت میں پیتے ہیں۔ فرانس کے لوہے کے کئی کارخانوں میں مزدوروں کو ملیٹھی کا پانی پلایا جاتا ہے کیونکہ وہاں کے لوگوں کا یہ خیال ہے کہ اس سے گرمی سہنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ ملیٹھی کا استعمال جسم کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ اس کے کچھ نسخے ہم نیچے دے رہے ہیں جو بہت ہی مفید ہیں۔

کھانسی: اس کی جڑوں کو چھیل کر موٹا موٹا کوٹ کر پانی میں ابال کر چھان لیں۔ اس میں دوگنی چینی ملا کر بطریق معروف شربت بنا لیں۔ ایک سے دو چھوٹے چمچے کی خوراک میں دن میں دو سے تین بار دیں۔

دیگر: سفوف ملیٹھی چھلی ہوئی پانچ تولہ، کاکڑا سنگی سفوف دو تولہ، نشاستہ دو تولہ، شکر تیغال دو تولہ، چینی بیس تولہ، ست بابونہ تین ماشہ۔ سب کو ملا کر گولیاں یا مشین سے ٹکیاں بنا لیں، منہ میں رکھ کر چوسیں۔ ہر قسم کی کھانسی میں مفید و مؤثر ہیں۔

Contents

جوشاندہ کھانسی: دارچینی چار ماشہ، بی دانہ چار ماشہ، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ایک تولہ دو ماشہ، انجیر دس عدد، خشخاش تین ماشہ، مصری دو تولہ، آدھ سیر پانی میں جوشاندہ بنائیں۔ صاف کرکے پانچ تولہ دن میں تین بار استعمال کریں۔ ہر قسم کی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

دیگر: پھول گاؤزبان، گاؤزبان، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک پانچ ماشہ، عناب پانچ دانہ، کھانڈ دانہ دار دو تولہ۔ پانی میں جوش دے کر صبح وشام پلائیں، بلغم کی زیادتی کی حالت میں مفید ہے۔

بچوں کی کھانسی: سفوف کاکڑاسنگی، ملیٹھی چھلی ہوئی کا آٹا برابر ملا کر بقدر ایک رتی سے دو رتی ماں کے دودھ میں حل کرکے دیں یا قدرے شہد میں ملا کر چٹانا بچوں کی کھانسی میں مفید ہے۔

جوشاندہ کھانسی: گاؤزبان کے پتے پانچ گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی پانچ گرام، خطمی پانچ گرام، لسوڑے دس عدد، عناب پانچ عدد۔ ان سب کو 100 گرام پانی میں جوش دیں، 50 گرام رہ جانے پر چھان کر چینی ملا کر دیں۔ دن میں دو بار استعمال کرائیں۔

دوائے کھانسی: ملیٹھی چھلی ہوئی بقدر ضرورت لیں اور ایک ٹکڑا لے کر گرم راکھ میں دبائیں، یہاں تک کہ وہ نرم ہوجائے۔ دن میں دو سے تین بار چبائیں۔

دیگر: پوست خشخاش تین گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی چار گرام۔ دونوں کو 50 گرام پانی میں جوش دیں اور چھان لیں۔ دن میں دو بار لیں۔ گلے کی خراش اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔

کھانسی کا کامیاب علاج: گودا املتاس ایک سیر، ملیٹھی چھلی ہوئی ایک سیر، کاکڑاسنگی آدھ سیر، ریشہ خطمی آدھ سیر، لسوڑیاں آدھ سیر۔ سب ادویات کو کوٹ کر رات بھر پانی میں جوش دیں۔ پھر کپڑے سے چھان کر اس میں دس سیر چینی ڈال کر بطریق معروف شربت تیار کرکے رکھیں۔ اب اس شربت میں ایک پاؤ ستو پلادی چورن، ایک پاؤ تالیس آدی چورن ملا دیں اور سب طرح کی کھانسی میں دیں۔ انفلوئینزا بخار میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ انفلوئینزا کے لئے اس شربت میں لونگ 5 تولہ، دارچینی 10 تولہ سفوف بنا کر شامل کریں اور بقدر دو تولہ چٹائیں۔ دن میں تین یا چار بار کافی ہے۔ یہ نسخہ 1957ء سے جب ہندوستان میں انفلوئینزا کی وبا تھی تب سے لاکھوں مریضوں پر سرکاری فری آئیورویدک ڈسپنسری میں آزمودہ ہے اور اس دن سے ہم اسے برابر استعمال کر رہے ہیں۔ شربت چاٹ لینے سے فوراً تسکین ہوتی ہے۔ شدت کی کھانسی میں اس کا فوری اثر مریض ومعالج دونوں کے لئے مفید ہے۔

کھانسی وٹی: ملیٹھی چھلی ہوئی کا آٹا پانچ تولہ، کاکڑاسنگی پانچ تولہ، کالی مرچ دو تولہ، مناسب گری املتاس پانی میں گھلی ہوئی کی مدد سے گولیاں بقدر موٹے بیر کے بنائیں۔ ہر دو گھنٹے کے بعد ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں، نگل جائیں۔ دن میں چھ گولی تک چوس سکتے ہیں۔ تین چار دن میں آرام آجاتا ہے۔ ہر قسم کی کھانسی میں مفید ہے۔

دیگر: گاؤزبان کے پتے تین ماشہ، ملیٹھی چھلی ہوئی تین ماشہ، خطمی پانچ ماشہ، لسوڑیاں سات عدد، عناب پانچ عدد،

دو سو گرام پانی میں جوش دیں۔ آدھا رہنے پر چھان کر چینی ملا کر دن میں دو بار لیں۔

کھانسولین کے مقابلہ کا فارمولا: کھانسولین، کھانسول، کفسول، پیپس وغیرہ بیسیوں ادویات کھانسی کے لئے بک رہی ہیں۔ ان کے مقابلے کا فارمولا درج ذیل ہے۔

ملیٹھی چھلی ہوئی کا آٹا، طباشیر، کاکڑاسنگی، کھانڈ ہر ایک دوا ایک ایک تولہ، پیپرمنٹ کرسٹل آدھا ماشہ۔

تمام ادویات کو علیحدہ علیحدہ کوٹ چھان کر کپڑ چھان کرکے آپس میں ملا دیں اور کھرل میں ڈال کر پیپرمنٹ ملا کر گوند ملے پانی کے چھینٹے دیتے اور رگڑتے جائیں۔ اچھی طرح مل جانے پر مشین کی مدد سے چپٹی ٹکیاں تیار کریں۔ یہ گولیاں چوسنے سے خشک وتر کھانسی کو آرام آجاتا ہے۔

جوشاندہ کھانسی: بنفشہ پانچ ماشہ، زوفہ، ملیٹھی چھیل ہوئی، گاؤزبان ہر ایک تین ماشہ، لسوڑیاں 9 دانے۔ رات کو بھگو کر گرم پانی میں تر رکھیں، صبح جوش دے کر چار ماشہ شہد ملا کر پلائیں۔

شربت اعجاز: بانسہ کے پتے 500 گرام، عناب 290 دانہ، لسوڑیاں 60 دانہ، کتیرا، گوند کیکر ہر ایک 10 گرام، بی دانہ 15 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، بیج خطمی، بیج خبازی، پھول نیلوفر، پھول بنفشہ ہر ایک 20 گرام، چینی سفید ایک کلو۔

گوند کیکر وگوند کتیرا کے علاوہ باقی ادویات کو جوش دے کر صاف کریں اور بطریق معروف چینی ملا کر قوام تیار کریں، پھر گوند کیکر وگوند کتیرا شامل کردیں اور بقدر 20 گرام، عرق گاؤزبان 125 گرام میں شامل کرکے استعمال کریں۔

فوائد: یہ شربت خشک کھانسی میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ سل ودق میں خاص طور پر فائدہ دیتا ہے۔

ممیرا-ممیری

مقام پیدائش: ہمالیہ کے ساتھ لگتے علاقوں میں خاص طور پر ہماچل پردیش، اترا کھنڈ، گڑھوال، نینی تال وغیرہ پہاڑی جگہوں پر پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: مامیراں چینی، پیلی جڑی - اردو ممیرا - فارسی مامیراں - ہندی ممیرا، ممیری - سنسکرت مہاتکتا - گجراتی ممیرو، ممیرا - سندھی ہمیرا آسامی، مشمی تتیا - لاطینی میں کاپٹی ٹیٹاوال (Coptis Teeta Wall) اور انگریزی میں کوپٹی سکیلڈ تھریڈ (Coptisaglid Thread) کہتے ہیں۔

شناخت: طب یونانی وآیوروید کے معالجین میں ''میرا'' نامی دوا کی خاص مشہوری ہے اور کئی کہانیاں اس کے متعلق کی جارہی ہیں۔ یونانی وآیوروید کتب میں ممیرا کے متعلق مختلف بیان ملتے ہیں۔ علاقہ کماؤں کی پہاڑیوں میں بھی یہ بوٹی عام ملتی ہے، وہاں کے باشندے اس کا نام ''پیلی جڑی'' بتاتے ہیں۔

ممیرا کا پودا ایک فٹ سے ڈیڑھ فٹ تک اونچا و مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے پتے سوہانجنا کے پتوں کی طرح [illegible]
چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پودے کو کھینچ کر اکھاڑنا آسان نہیں ہے۔ اس کی ٹہنی پتلی ہونے کے باوجود بھی [illegible]
ہوتی ہے۔ ممیرا کی جڑ ہی ادویات کے کام میں آتی ہے۔ اس کی جڑ ہی ایک کے بعد ایک بڑھتی جاتی ہے۔ اگر [illegible]
کے پرانے پودوں کی جڑ کو کھودا جائے تو دیگر پودوں کی طرح اس کی جڑ نئے پودے کے پیدا ہونے یا سڑ کر ضائع نہیں [illegible]
پرانی میں چستی پوری طرح نہیں رہتی ہے۔ ہر سال ایک گرنتھی بڑھ جاتی ہے۔ سب سے پرانی گرنتھی میں خاص اثر ہوتا ہے۔
جہاں اس کا پودا ملتا ہے اس کے نزدیک کئی پودے اور حاصل ہو جاتے ہیں۔ جو پرانا اور بڑا پودا ہو اسے ہی احتیاط سے کھود کر
اکٹھا کرنا چاہئے۔

اس بوٹی کی جڑ لمبی اور سیدھی ہوتی ہے۔ لمبائی کے رخ جھریاں پڑی ہوتی ہیں۔ رنگ زردی مائل بھورا ہوتا ہے۔ اس
کے پھول ڈنڈی دار سفید یا ہلکے سبز اُودے رنگ کے ہوتے ہیں۔ ہر پھول کی 4-5 پتیاں ہوتی ہیں۔

ممیرا حاصل کرنے کا موسم: برسات کے دنوں میں ممیرا بوٹی ہری بھری رہتی ہے۔ موسم بسنت کے شروع
ہوتے ہی ممیرا کی جڑیں گرنتھیوں اور اس میں لگی پیلی پیلی جڑوں کا سٹاک کرنا مفید ہے۔ اس کی جڑ خود ہی خشک ہو جاتی ہے۔
اس کی پرانی بوٹی کی جڑ ہی حاصل کرنی چاہئے۔ اس میں خاص فائدے دیکھے گئے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: ممیرا میں ایک پیلے رنگ کا قلمی جوہر بربرین نام کا پایا جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ایک گرام سے دو گرام تک۔

فوائد: ممیرا نظر بڑھانے والا ہے۔ اندرونی استعمال سے پیٹ کی گیس کو دور کر کے پیشاب لاتا ہے۔ اسے عام طور
پر سرمہ سیاہ میں ملا کر امراض چشم، جالا، پھولا، ناخونہ وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ شہد اور سرکہ میں پیس کر سفید داغوں،
چھیپ، جھائیں اور جلد کے داغوں پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

اصلی ممیرے کی پہچان: اصلی ممیرے کی جڑیں پنسل سے کچھ باریک کنگی کی طرح ہوتی ہیں۔ لمبی لمبی اوپر سے
بھوری یا سیاہ اندر سے بالکل ہلدی جیسے رنگ کی ہوتی ہیں۔ منہ میں چبانے سے بہت کڑوی معلوم دیتی ہیں۔ یہی اصلی ممیرا کی
پہچان ہے۔

امراض چشم پر ممیرا کا استعمال (ویدرنویرسنگھ شاستری): ممیرا کی جڑ کو پانی میں گھس کر لگائیں۔ تھوڑے دنوں
میں نظر کی کمزوری، کم دکھائی دینا، پانی گرنا، آنکھوں کی خارش کا عارضہ دور ہو جائے گا۔ ممیرا کو ہمیشہ سورج نکلنے سے پہلے یا
رات کو استعمال کرائیں۔

دیگر: ممیرا کی جڑوں کا کپڑ چھان سفوف 10 گرام، بڑھیا عرق گلاب 170 گرام نیلی شیشی میں ڈال کر کارک لگا کر
دھوپ میں تین دن رکھیں۔ چوتھے دن صاف کپڑے سے چھان کر نیلی شیشی میں بھر لیں۔ اس میں سے دو سے تین بوند صبح
رات کو دونوں آنکھوں میں ڈالیں۔ آنکھ دُکھنے و آنکھ لال ہو جانے میں مفید ہے۔

دیگر: ممیرا کی جڑوں کو دھو کر سایہ میں سکھا لیں، خشک ہونے پر پیس لیں اور کپڑے سے چھان لیں۔ اس سفوف کو
بقدر مناسب کاجل یا سرمہ سیاہ میں یا اکیلا ہی سلائی سے لگائیں۔

دیگر: آشوب چشم، موتیا بند، جالا، دھند، پھولا، رتوندھی، آنکھ کی سوجن، نظر کی کمزوری وغیرہ امراض میں ممیرا کا
استعمال فائدہ مند ہے اور ممیرا آنکھوں کی ہر قسم کی تکالیف کو دور کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی
ہے۔

دیگر: ممیرا کو باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور عرق گلاب میں 20 دن کھرل کریں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔
سلائی سے آنکھوں میں لگائیں تو یہ آنکھوں کے مندرجہ بالا امراض میں مفید ہے۔

ممیرا کے بیرونی استعمال کے ساتھ مریض کو مقوی دماغ خوراک کا استعمال بھی کرانا چاہئے۔ اس سلسلہ میں روزانہ دو
مربہ آملہ، پانی سے دھو کر آٹھ گری میٹھے بادام کے ساتھ دیں یا گاجر کا مربہ استعمال کریں۔ خالص دودھ، خالص گھی اور ہری
سبزیوں کا استعمال بھی مفید ہے۔

لال مرچ، گرم مصالحے، بینگن، کریلا، میتھی، رائی وغیرہ کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ موسم گرما میں تیز دھوپ و تیز
روشنی سے آنکھوں کو بچانا چاہئے۔

گڑھوال میں دیہاتی ممیرا کا استعمال طاقت کی خوراک کی صورت میں گائے، بھینس، بکری وغیرہ کو کراتے ہیں اور ان
جانوروں کی کمزوری کے لئے 250 گرام ممیرا کا پنچانگ پیس کر مریض گائے، بھینس یا بکری کو سات دن تک دیتے ہیں۔
اس سے ان کی سوجن و تکلیف دور ہو کر دوبارہ صحت مند و چست ہو جاتی ہیں۔

کئی وید، حکیم اصل ممیرا کی یہ شناخت بتاتے ہیں کہ اس کی جڑ کو اگر نیلے یا کالے کپڑے پر رگڑا جائے تو کپڑے
کا رنگ اڑ جاتا ہے اور کپڑا سفید ہو جاتا ہے۔ یہ محض خیال ہے اور ایسا نہیں ہوتا۔ یہ کام تو تیزاب سے ہی ممکن
ہے۔ اگر ممیرا میں اس قدر تیزابیت ہوتی تب یہ قطعی ناقابل استعمال ہوتا اور آنکھ کے ڈھیلے کو جلا کر اندھا کر
دیتا۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی)

••••••••••••••••••

مُنڈی

مختلف نام: مشہور نام مُنڈی- ہندی منڈی- سنسکرت مُنڈی ٹیکا، بوڑترم، سپھلا لیکا- بنگالی منڈری، منڈی-
مرہٹی تھل کڑی- گجراتی منڈی، گورکھ منڈی- فارسی گل منڈی- عربی کماذریونا- لاطینی سفر تھیس انڈیکس (Supheer
Anthus Indigus)-

Contents

شناخت: زمین پر پھیلی ہوئی دو قسم کی ہوتی ہے۔ چھوٹی اور بڑی۔ چھوٹی کے پتے پودینہ کے پتوں کی طرح مگر ... سے قدرے شاخیں باریک، پھول بنفشی رنگ فالسہ کی طرح مگر قدرے لمبے۔ ان میں گلاب کی سی خوشبو ہوتی ہے۔ ذائقہ ... اور بدمزہ سا ہوتا ہے۔ بڑی کے پتے قدرے چھوٹے اور گول کنگرہ دار پھول۔ چھوٹی قسم کے پھولوں سے بڑے اور ... تمام اجزاء میں سے کچے آم کی طرح خوشبو آتی ہے۔ چھوٹی قسم بہتر خیال کی جاتی ہے۔ مزاج گرم و خشک ہے۔ خوراک ... سے چھ ماشہ اور عرق پانچ تولہ تک استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: خنازیر، پیٹ کے کیڑے، جوڑوں کا درد، بواسیر، آنکھوں کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ مفصل فوائد درج ذیل ہیں:

خنازیر: بڑے آدمی کے لئے نو ماشہ سے ایک تولہ منڈی رات کو پندرہ تولہ پانی میں تر کر کے صبح مل چھان کر ایک مہینہ متواتر پلانے سے خنازیر کو آرام آجاتا ہے۔

کمزوری: مُنڈی کو جب کہ اس میں پھول نہ آئے ہوں، پیس کر ڈگنے شہد اور مناسب گھی گائے میں ملا کر چھ ماشہ روزانہ استعمال کرنا کمزوری کے لئے مفید ہے۔

آشوبِ چشم: جب پودے میں پھل نہ آیا ہو اگر اس کا پھول لے کر بغیر پانی کے نگل لیں تو ایک سال تک آشوب چشم نہیں ہوتا اور دو نگل لیں تو دو سال آنکھیں نہیں دکھتی ہیں۔

شربت مُنڈی: ایک پاؤ منڈی کو ڈیڑھ سیر پانی میں تر کر کے جوش دیں۔ جب پانی دو حصہ جل جائے اور تیسرا حصہ باقی رہے تو صاف کر کے چینی تین پاؤ ڈال کر شربت تیار کریں۔
خوراک دو سے تین تولہ پینا دافع رطوبات دماغ، مقوی دماغ اور معدہ کی گیس کے لئے مفید ہے۔

شربت مُنڈی مرکب: منڈی، سرپھوکہ، ہرڑ کالی، شاہترہ، چرائتہ ہر ایک سات تولہ، عناب ساٹھ دانہ۔ سب ادویہ کو چوبیس گھنٹے پانی میں بھگو کر رکھیں اور اچھی طرح جوش دے کر تین پاؤ چینی کا اضافہ کر کے شربت تیار کر لیں۔
خوراک پانچ تولہ شربت بارہ تولہ عرق شاہترہ کے ہمراہ روزانہ صبح اور شام دو ہفتہ تک پلائیں۔ اس کے بعد جلاب دیں۔ سودا کا منضج ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔

بواسیری مسّے: مُنڈی کے تمام اجزاء کی دھونی بواسیری مسّوں کے لئے مفید ہے اور مسوں کو مرجھا کر گرا دیتی ہے۔

اطریفل مُنڈی: مُنڈی سات تولہ، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا ہرڑ کابلی، چھلکا بہیڑہ، آملہ خشک شدہ، شاہترہ کے بیج، ملیٹھی چھلی ہوئی ہر ایک ایک تولہ، کوٹ چھان کر ہرڑہائے کو گھی گائے خالص سے چرب کر کے تین گنا چینی کا قوام کر کے ملائیں اور اطریفل تیار کر کے ایک سے دو تولہ ہمراہ پانی یا دودھ سوتے وقت دیں۔

فوائد: آنکھوں کے امراض اور سرخی آنکھ کے لئے مفید ہے۔

کشتہ جات میں مُنڈی کا استعمال

کشتہ سونا: ایک کوزہ گلی (جس میں تین چھٹانک تازہ مُنڈی بوٹی کا نغدہ سما سکے) لے کر آدھا نیچے بچھا کر اس پر سونے کا پترہ شدہ رکھ کر بقایا نغدہ سے اس کو ڈھانپ دیں اور مضبوط گل حکمت کر کے دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر پانچ بار یہی عمل کریں۔ کشتہ سونا تیار ہوگا۔ آدھے سے ایک چاول مکھن یا خمیرہ گاؤزبان عنبری میں کھلائیں۔

فوائد: کمزوری دماغ، کمزوری اعضائے رئیسہ اور شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کشتہ سنگ جراح: سنگ جراح کو باریک پیس کر رس گھیکوار کے ہمراہ کھرل کر کے خشک کریں اور سمپٹ کر کے ... دیں۔ پھر رس نیم میں کھرل کر کے آگ دیں۔ اس کے بعد تین بار آگ منڈی کے رس میں کھرل کر کے دیں۔ کشتہ تیار ہوگا۔
خوراک آدھی سے ایک رتی تک استعمال کریں۔ بخاروں کو دور کرنے کیلئے اور خونی بواسیر کو مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

مور پنکھی

مقام پیدائش: ہندوستان میں تقریباً ہر ایک جگہ پر 3000 فٹ سے نیچے، سوکھے اور پہاڑی علاقوں میں، پرانے گھروں، قلعوں کے کھنڈروں پر، مہابلیشورودا اور سری لنکا میں پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: ہندی مور شکھا، مور پنکھی۔ سنسکرت میور شکھا۔ بنگالی مور پنکھی۔ گجراتی مور شکھا۔ لاطینی ایکی نو پیپے ... اور انگریزی میں پی کاکس ٹیل (Pea Cock's Tail) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا چھ انچ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ میں سے کئی ٹہنیاں نکلتی ہیں اور ان ٹہنیوں کے سرے پر مور کی طرح طرہ نکلتا ہے، اس لئے اسے مور پنکھی کہا جاتا ہے۔ اس کی ٹہنیوں کا رنگ ہرا ہوتا ہے اور اس کے سر پر نکلنے والے ... کا رنگ بھی ہرا ہوتا ہے لیکن پرانا ہو جانے پر اس کا رنگ نیلا ہو جاتا ہے۔ اس کے پتے لمبے اور چوڑے ہوتے ہیں اور ... حصوں میں بٹے ہوتے ہیں۔

مقدار خوراک: دو گرام سے چار گرام تک۔

فوائد: یہ بوٹی بچوں کے سوکھا مسان میں فائدہ مند ہے۔ جن عورتوں کو اولاد نہ ہوتی ہو، اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے اُن کی مراد پوری ہو جاتی ہے۔ قدرت کی ایک بہت بڑی دین ہے، یہ بوٹی۔

Contents

مورپنکھی کے مفید طبی مجربات

سوکھا مسان: بچوں کے سوکھا مسان جسے انگریزی میں ریکیٹ کہتے ہیں۔ یہ بہت اچھا کام کرتی ہے۔ اس کے پنچانگ کے چورن کو دو رتی سے لے کر چار رتی تک کی مقدار میں شہد یا دودھ کے ساتھ دینے سے چند دنوں میں فائدہ دکھائی دیتا ہے۔

چند لوگ اس کے سفوف کے بدل میں اس کے پنچانگ کی راکھ کر کے اسی مقدار میں شہد کے ساتھ استعمال کراتے ہیں۔ اس سے بھی ایسا ہی فائدہ ہوتا ہے۔

اولاد کی آرزو: جن عورتوں کو اولاد نہ ہوتی ہو، ان کی آرزو پوری ہو جاتی ہے۔ یہ لکشمنا بوٹی کا بدل مانی جاتی ہے لیکن لکشمنا ہر ایک جگہ پر نہیں مل پاتی ہے۔ اس کی ترکیب استعمال مندرجہ ذیل ہے۔

دن آنے کے چوتھے دن جب عورت غسل کر کے پاک ہو جائے تب مورپنکھی کا چورن 6 گرام لے کر گائے کے گھی میں ملا کر سورج کے سامنے کھڑی ہو کر چاٹ لے یا مورپنکھی، شونگی اور ناگ کیسران تینوں چیزوں کو برابر برابر لے کر سفوف بنا کر گائے کے گھی میں اس سفوف کو گھوٹ کر 9-9 گرام کی گولیاں بنا لیں اور دِنوں سے پاک ہونے پر روزانہ ایک گولی دودھ میں ملا کر سورج کے سامنے کھڑی ہو کر پی لیں۔

ان دونوں نسخوں میں سے کوئی ایک نسخہ استعمال کرائیں۔ اس کو صبح سات دن تک متواتر استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے آرزو پوری ہوگی۔

خوراک و پرہیز: جب تک یہ دوائی چلتی رہے، تب تک جماع سے پرہیز کریں اور سات دن کے بعد ملاپ کریں۔ اس طرح سات دن تک یہ عمل چلتا رہے۔ کچھ ہی مہینوں میں عورت کو حمل ٹھہر جاتا ہے۔

بچوں کی کھانسی: بچوں کی کھانسی اور کالی کھانسی میں فائدہ مند ہے۔ مورپنکھی کو سایہ میں سکھا کر پیس کر ایک رتی سے دو رتی کی مقدار میں شہد کے ساتھ بچوں کو چٹانے سے ہر قسم کی کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

اسہال: مورپنکھی کا سفوف ایک گرام سے دو گرام کی مقدار میں لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

سیلان: سیلان میں اس کا استعمال مفید ہے، پانچ گرام سے دس گرام تک مورپنکھی کو گھوٹ کر چھان لیں اور پلا دیں۔ اس کے پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

مورپنکھی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ پارا: آیوروید میں پارے کو باندھنے والی ادویات کا حوالہ دیا گیا ہے۔ اُن میں ایک مورپنکھی بھی ہے۔ اس نسخے سے پارے کو کس طرح باندھا جاتا ہے اور کس طرح سے اُس کا کشتہ تیار کیا جاتا ہے۔

دیسی نوشادر 50 گرام، نیلا تھوتھا شدہ 50 گرام لے کر دونوں کو علیحدہ علیحدہ پیس لیں۔ پھر لوہے کی کڑاہی میں 25 گرام نوشادر بچھا کر اسی کے اوپر 25 گرام پسا ہوا نیلا تھوتھا بچھا دیں۔ اس نیلا تھوتھا کے اوپر 30 گرام پارہ رکھ کر اس پارے پر باقی بچا ہوا 25 گرام نیلا تھوتھا بچھا دیں اور اس نیلا تھوتھا کے اوپر باقی بچا ہوا نوشادر بچھا کر آہستہ سے دبا کر دھیرے دھیرے اُس کڑاہی میں ایک کلو پانی ڈالیں۔ یہ خیال رکھیں کہ پانی ڈالتے وقت یہ ادویات بکھر نہ جائیں۔ اُس کے بعد اس کڑاہی کو ہلکی آگ پر رکھیں جب وہ پانی جل جائے۔ تب اُس کڑاہی میں پھر ایک کلو پانی آہستہ آہستہ ڈالیں۔ جب وہ پانی بھی جل جائے تب اُس کڑاہی کو اتار کر ٹھنڈی کر لیں۔ اس کے بعد اس کڑاہی میں صاف پانی ڈال کر ہاتھ سے اچھی طرح مسلیں۔ مسلتے مسلتے جب پانی میلا ہو کر کالا ہو جائے، تب اُس پانی کو نتھار کر علیحدہ کر لیں اور اُس کی جگہ پھر نیا پانی اُس کڑاہی پر ڈال کر پھر دوبارہ مسلیں، جب وہ بھی کالا پڑ جائے، تب اس کو پھینک دیں۔ پھر صاف پانی لے کر دھوئیں۔ اس طرح دھوتے دھوتے پانی کا میلا ہونا بند ہو جائے اور وہ پہلے کی طرح صاف رہے۔ تب اُس میں سے پارے کو نکال کر کھرل میں ڈال کر ستیاناسی کے رس میں ایک گھنٹہ تک کھرل کر کے صاف پانی سے دھو لیں، ستیاناسی کے رس کا یہ عمل سات بار کریں۔ اس کے بعد پارہ گولی بنانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس کی گولی بنا کر ایک ہفتہ تک سایہ میں سکھائیں۔

اس کے بعد 50 گرام ہری مورپنکھی کی لگدی میں اس گولی کو رکھ کر اس کے اوپر سات بار کپڑ مٹی کریں۔ جب یہ کپڑ مٹی سوکھ جائے، تب چھ کلو بکریوں کی مینگنیاں لے کر اُن کو سلگائیں، جب اُن سب کے انگارے ہو جائیں اور اُن میں سے دھواں نکلنا بند ہو جائے تب اس کپڑ مٹی کیے ہوئے گولے کو اُن مینگنیوں کی آگ میں اس پر کار ڈالیں کہ گولا برابر آگ کے بیچ میں رہے، تیسرے دن جب آگ بالکل ٹھنڈی ہو جائے تب اُس گولے کو آہستہ آہستہ نکال کر حفاظت سے اُس کپڑ مٹی کو کھولیں۔ اس کے اندر بتاشے کی مانند پھولا ہوا پارے کا کشتہ تیار ملے گا۔ اُس کو نکال کر کھرل کر کے صاف شیشی میں بھر لیں۔ جتنا پارے کا وزن تھا اتنا ہی کشتے کا وزن ہوگا۔

مقدار خوراک: ایک چاول کی مقدار میں مکھن کے ساتھ استعمال کرائیں اور قدرت کا کرشمہ دیکھیں۔

فوائد: یہ کشتہ مردانہ قوت بڑھاتا ہے، منی کو گاڑھا کرتا ہے، احتلام میں بھی مفید ہے، نئی جوانی بخشتا ہے۔

پرہیز: استعمال کے دوران کھٹائی، ہینگ اور گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔

•••••••••••••••••

مُوسا کرنی

مختلف نام: مشہور نام موسا کرنی۔ عربی اذن الفار۔ فارسی گوش مُوش اور عام دیہاتی نام چوہے کنی اور کئی جگہ موراکنی کہتے ہیں۔ جن سب کے معنی چوہے کے کان کے ہیں جس کے پتے چوہے کے کان سے مشابہہ ہوتے ہیں۔

Contents

شناخت: یہ سال میں دو مرتبہ برسات میں اور بہار میں پیدا ہوتی ہے اور تقریباً آٹھ ماہ تک کہیں نہ کہیں ڈھونڈنے پر دستیاب ہو جاتی ہے۔ صرف سخت گرمی اور سخت سردی میں خشک ہو کر معدوم ہو جاتی ہے، اس کی پیداوار بستانی اور جنگلی دونوں جگہوں میں قدرتی طور پر ہوتی ہے۔ ندی نالوں، نہروں کے کناروں کے نزدیک، نمناک درختوں کے درمیان اور جھاڑیوں کے آس پاس ریتلی یا کچھ ملی جلی مٹی والی زمینوں میں عام پائی جاتی ہے۔ خشک سخت جگہ یا پتھریلی کنکریلی زمین میں یہ کہیں دیکھنے میں نہیں آتی۔ قد کے لحاظ سے اس کی دو قسمیں ہیں۔ ایک مفروش اور دوسری زمین سے ایستادہ قریباً ایک فٹ تک اونچی۔ اس کی جڑ اندازاً ایک بالشت تک زمین کے اندر ہوتی ہے۔ اس کے پتے بالکل چوہے کے کان کی طرح ایک دوسرے کے آمنے سامنے ڈنڈے اور شاخوں پر ہوتے ہیں۔ اس کی شاخیں گانٹھ دار نرم نرم پتلی تکونی ہوتی ہیں جس کی رنگت سیاہی مائل سرخ ہوتی ہے۔ ان پر نازک نازک رواں ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کی پشت اوپر کی طرف اٹھی ہوئی ہوتی ہے اور گانٹھوں پر ریشہ ہوتا ہے۔ پھولوں کی رنگت کے لحاظ سے یہ تین اقسام کی ہوتی ہے۔ ایک ہلکے گلابی پھول والی، دوسری سفید پھول والی اور تیسری نیلگوں پھول والی اس کے پھول ہرن کھری کے پھولوں کے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس کے پھل جوار کے دانہ کی طرح ہوتے ہیں۔ جن کے اندر دھنیا کے برابر دو بیج ہوتے ہیں۔ اس کے پھل کو ابابیل پرندہ بڑے شوق اور خوشی سے کھاتا ہے۔ قدرتی حالت میں دیکھنے سے بہت خوبصورت اور دلکش معلوم ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کو مسل کر نچوڑنے سے لعاب دار رطوبت نکلتی ہے جو ذائقہ میں پھیکی ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کو نازک جگہوں یعنی رخساروں پر رگڑنے ملنے سے ان کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کا سب پنچانگ اپنی اپنی خاصیت کے لئے بڑا مفید اور قابل استعمال ہے۔ اس کی ایک اور قسم ہے جو مفروش بیل کی شکل میں پائی جاتی ہے اور گز ڈیڑھ گز تک آر پار پھیلی ہوتی ہے۔ اس کے پتے کھردرے اور تیز روئیں والے ہوتے ہیں اور پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ جو حقہ کی ٹوپی نما ہوتا ہے۔ یہ قسم بڑی زہریلی ہے اور کھانے میں ہرگز استعمال نہیں کی جاتی۔ بلکہ زہروں، پھوڑے، پھنسیوں، ورموں اور بواسیر کے مسوں پر باندھنے کے کام آتی ہے۔ سانپ ڈنک، ترکنڈا، کیل، کانٹا چبھ جانے پر بھی یہ باندھنے کے کام آتی ہے۔ کیوں کہ اپنی قوت جاذبہ سے زہر یا کانٹا کو کھینچ کر باہر نکال دیتی ہے۔

فوائد: اس کا مزاج گرم خشک ہے لیکن کئی بزرگ معتدل اور کئی سرد خشک لکھتے ہیں۔ یہ مدر بول، مفتح، محلل اورام جاذب، پتھری توڑ اور کمزوری کو دور کرنے والی ہے۔ مفصل فوائد درج ذیل ہیں:

مرگی: اس کے تازہ پتوں کا رس ناک میں ٹپکانے یا چڑھانے سے مرگی کے مریض کو بڑا فائدہ ہوتا ہے۔ نیز اس سے سردرد بھی دور ہو جاتا ہے۔

جریان: اس کو تازہ دس گرام لے کر روزانہ خالی پیٹ گھوٹ کر پینا احتلام، جریان کو بے حد فائدہ پہنچاتا ہے۔ یہ مولد منی ہے اور اس کی اصلاح کرتی ہے اور کمزوری مثانہ کو دور کرتی ہے۔

کمزوری نظر: اس کے تازہ رس میں کم از کم دو ہفتہ سرمہ کھرل کر کے استعمال کرنے سے ضعف بصر کو فائدہ پہنچاتی ہے نیز اس کی جڑ کا لیپ ناسور چشم کو بڑا مفید ہے اور ورم کو بھی دور کرتا ہے۔

فالج: لونگ، نک چھکنی، مرچ سیاہ، عقرقرحا سب چار چار رتی، موسا کرنی خشک دس گرام۔ سب کو کوٹ کر سفوف بنا کر دن میں دو تین بار آدھا آدھا گرام ہمراہ جوشاندہ شہد استعمال کرنے سے فالج کو خاطر خواہ فائدہ پہنچتا ہے۔

زخم، سوئی یا کیل لگنا: جسم کے کسی حصہ میں سوئی، کانٹا یا کیل چبھ گیا ہو یا تیر یا گولی یا شیشہ کا ٹکڑا چبھ کر اندر رہ گیا ہو تو اس کے پتوں کا گرم لیپ دو چار دن میں اس کو باہر نکال دیتا ہے اور زخم ٹھیک ہو کر مریض کو درد اور پریشانی سے نجات مل جاتی ہے۔

سانپ کا ڈنک: جسم کے کسی حصہ پر اگر سانپ یا چوہے نے ڈنک مار دیا ہو یا ترکنڈا کا زہر ہو تو اس کا دن میں دو بار ایک ہفتہ تک لیپ کرنے سے سب زہر کو چوس لیتا ہے اور مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

پیچش: موسا کرنی تازہ چھ گرام، مغز کدو چھ گرام، سونف تین گرام، اگر صبح و شام رگڑ کر استعمال کئے جائیں تو انتڑیوں کے سدوں کو خارج کر کے زحیر کاذب اور صادق ہر دو کو فائدہ پہنچاتی ہے۔

ورم اور زخم: اس کے تازہ پتوں کا پانی نچوڑ کر کان میں ڈالنا درد کان اور ورم کو جلد ٹھیک کر دیتا ہے۔ نیز بواسیر، بھگندر پر باندھنا بہت بڑا فائدہ دیتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: جس شخص کی بھوک کم ہو گئی ہو تو اس کے خشک پتوں کا سفوف روزانہ تین گرام ہمراہ نیم گرم پانی استعمال کرنا بھوک کی تیزی کو بے حد بڑھاتا ہے کہ تاب نہیں رہتی، نیز اس کے خشک پتوں اور پودینہ خشک کا سفوف برابر ملا کر تین گرام کی مقدار میں خالی پیٹ استعمال کرنا ہر قسم کے پیٹ کے کیڑوں کو نکالتا ہے اور مقوی معدہ ہے۔

فساد خون: فساد خون و زہریلے زخموں تک کی بیماریوں میں اس کا باطریقہ استعمال بڑا فائدہ پہنچاتا ہے اور مفید ہے۔

تیل خاص: رس موسا کرنی 125 گرام، تیل تلی 250 گرام۔ اس کے رس کو تیل تلی میں ڈال کر درمیانی آگ پر اتنا پکائیں کہ رس جل کر صرف تیل باقی رہ جائے، اس کو شیشی میں بند کر کے بحفاظت رکھ لیں اور بوقت ضرورت اس کی کمر، کنج ران، پیڑو وغیرہ پر مالش کرنے سے کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ بے حد مفید چیز ہے۔

اولاد کی آرزو: ایام سے پاک و صاف ہونے پر صبح نہار منہ قریباً ایک ہفتہ سفوف موسا کرنی تین گرام ہمراہ گائے کے گرم دودھ استعمال کرنے سے نقائص دور ہو کر اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے اولاد کی آرزو پوری ہو جاتی ہے۔ ایسا سلسلہ کوئی تین ماہ متواتر کرنا چاہئے۔

کشتہ جات میں موسا کرنی کا استعمال

کشتہ چاندی: چاندی شدھ کے باریک چھوٹے چھوٹے ٹکڑے دس گرام کو نغدہ موسا کرنی 250 گرام میں تہہ بہ تہہ رکھ کر سمپٹ کر کے 15 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ہوگا جو حکیموں کے استعمال کے علاوہ مہوسوں کے کام میں بھی

Contents

آنے والا ہے۔

کشتہ تانبہ: تانبہ شدھ کا نرم پترہ دس گرام، نغدہ موسا کرنی 375 گرام میں رکھ کر کم از کم 40 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ بن جائے گا جو خاص قسم کا اور خاص تاثیر کا ہے۔

کشتہ پارہ: پارہ شدھ صاف کیا ہوا دس گرام لے کر رس موسا کرنی میں کم از کم دو ہفتہ کھرل کریں۔ پھر شیشی میں ڈاٹ لگا کر منہ اچھی طرح بند کر کے موٹی گل حکمت کریں۔ ایک ہانڈی میں پندرہ سولہ کلو ریت ڈال کر درمیان میں رکھیں اور دو پہر تک پہلے نرم، پھر تیز آنچ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ سمندر جھاگ کی طرح کا کشتہ برآمد ہوگا جو کہ چاول بھر مکھن یا بالائی میں ڈال کر روزانہ استعمال کرنا کمزوری کو دور کرتا ہے۔ نیز بدن کو موٹا کرتا اور اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ (حکیم جگدیش چندر، جموں)

نوٹ: استعمال کرنے سے پہلے تسلی کر لیں تا کہ کشتہ پارہ خام نہ ہو۔ (حکیم ہری چند ملتانی، پانی پت)

موسمبی۔موسمی

مختلف نام: مشہور نام موسمبی۔ لاطینی سائیٹرس سینیس (Citrus Cineneis) انگریزی میں موسمبی یا سویٹ لیمن (Musambi or Sweet Lemon) کہتے ہیں۔ اسے میٹھا لیموں بھی کہا جاتا ہے۔

مقام پیدائش: یہ پھل ہندوستان، پاکستان و پڑوسی ممالک میں ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ ویسے تو اس کا موسم برسات کے آخر میں شروع ہوتا ہے لیکن یہ سارا سال ملتا ہے۔ یہ سال بھر ہر موسم میں پیدا ہوتا ہے۔ درخت سے توڑنے کے بعد اس کے تیار پھل ایک ماہ تک اصلی شکل میں بنے رہتے ہیں اس لئے موسمبی سال بھر ہمارے ملک میں بڑی تعداد میں دستیاب رہتی ہے۔

مزاج: سرد تر درجہ اوّل۔

مقدار خوراک: بقدر ہضم۔

ماڈرن تحقیقات: موسمبی میں پانی 84.6، پروٹین 1.5، چکنائی 1.0، معدنی نمک 0.7، ریشہ 1.3، کیلشیم 0.09، فاسفورس 0.02 فیصد پایا جاتا ہے اور لوہا 0.3 ملی گرام (ہر 100 گرام میں) اور تھوڑی مقدار میں پوٹاشیم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر 100 گرام میں وٹامن 'اے' 0.156 ملی گرام اور وٹامن 'سی' 0.376 ملی گرام ہوتا ہے۔ اس کے 100 گرام رس سے 59 کلوری اُورجا (توانائی) ملتی ہے۔

فوائد: موسمبی کا رس امرت کے برابر فائدہ دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسمانی طاقت میں بڑھوتری ہوتی ہے اور امراض سے مقابلہ کرنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ اس لئے اپنی جسمانی طاقت قائم رکھنے کے لئے عوام اسے بڑے شوق سے استعمال کرتے ہیں۔

لیموں کی قسم کا پھل ہوتے ہوئے بھی یہ لیموں سے کئی گنا زیادہ مفید ہوتی ہے۔ اس کی شکل سنگترہ سے ملتی جلتی ہوتے ہوئے بھی موسمبی رنگ اور اندرونی بناوٹ میں سنگترہ یا نارنگی سے مختلف ہوتی ہے۔ سنگترہ کی طرح اس کا چھلکا پھانکوں سے ڈھیلا نہیں رہتا بلکہ لیموں کی طرح پھانکوں سے لگا رہتا ہے۔ موسمبی کا ادویاتی فائدہ لگ بھگ سنگترہ جیسا ہی ہوتا ہے لیکن یہ ذائقہ خوشبو میں سنگترے سے مختلف ہوتا ہے۔ پتلے چھلکے والی موسمبی بہتر مانی جاتی ہے۔

بخار میں خوراک ہے موسمبی

بخار کے مریضوں کے لئے موسمبی کا رس سب سے بہتر مانا جاتا ہے، بخار میں جب کوئی دوسری خوراک نہ لی جا سکتی ہو تب مریض کی جسمانی طاقت برقرار رکھنے کے لئے اور جسم کو خوراک دینے کے لئے موسمبی کے رس کا استعمال بہت ہی مفید ہے اس لئے وید، حکیم اور ڈاکٹر اکثر بخار میں موسمبی کے رس کے استعمال کی خاص سفارش کرتے ہیں۔

نوٹ: بخار میں جب کھانسی یا زکام کی علامات ہوں تو اس کا رس نہ دیں۔ سردی اور دمہ کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال سخت منع ہے۔

موسمبی کے آسان مجربات

پیٹ کے امراض: موسمبی کے رس کا استعمال کرنے سے پیٹ کی ایسڈیٹی کم ہوتی ہے۔ ہاضمہ درست ہو کر بھوک بڑھنے لگتی ہے۔ پیٹ کی گیس دور ہوتی ہے۔ موسمبی کی پھانکوں کو آہستہ آہستہ کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

یرقان (جانڈس) (Jaundice): موسمبی میں پایا جانے والا پوٹاشیم پیلیا (یرقان) میں فائدہ مند ہے اور جگر کو طاقت دیتا ہے اس لئے روزانہ موسمبی یا موسمبی کے رس کا استعمال کرنے سے ان امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دل کے امراض: موسمبی کا تازہ رس لگاتار استعمال کرنے سے خون میں موجود کولیسٹرول کی مقدار میں کمی آتی ہے اور دل کی نسوں کو طاقت ملتی ہے۔

گرمیوں کا تحفہ: موسمبی کا رس موسم گرما میں قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔ اس کے رس میں نمک اور کالی مرچ ملا کر پینے سے گرمیوں میں کافی آرام ملتا ہے، اس لئے گرمیوں میں اس کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

ہائی بلڈ پریشر: بغیر نمک کے موسمبی کے رس کا استعمال پیشاب لا کر بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ علاوہ ازیں گردہ، پیشاب کی نالی کے امراض اور بدہضمی میں بھی فائدہ مند ہے۔

سرد مزاج والوں کو اس کا رس نہیں دینا چاہئے یا نیم گرم کر کے شہد ملا کر دیں یا ایک چمچہ رس ادرک و نمک، کالی مرچ ڈال کر ملا دیں۔

''لیموں'' اسی کتاب میں تفصیل ملاحظہ فرمائیں۔

غرضیکہ موسمبی انسان کے لئے قدرت کا عطا کردہ ایک بیش بہا عطیہ ہے۔ اسے استعمال کر کے اس کے فائدوں کو حاصل کریں۔

موسمبی کا رس: موسمبی کا رس پینے سے قوت آتی ہے اور بیماری کے حملے کو روکنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ اس پھل کا رس فائدے مند ہے۔ موسمبی کا رس ہاضمہ کو درست رکھتا ہے۔ رس کا روزانہ استعمال کرنے سے سکروی کی بیماری سے حفاظت رہتی ہے۔ بخاروں کے مریضوں کو موسمبی کا رس پلانا چاہئے۔ موسمبی کا رس انفیکشن کی بیماری سے بھی بچاتا ہے۔ قے (اُلٹی آنا) میں بھی موسمبی کا رس دیا جا سکتا ہے۔

چہرے کی خوبصورتی: موسمبی کے بیج سکھا کر شہد اور گلیسرین ملا کر لوشن لگانے سے چہرے پر نکھار آ جاتا ہے۔

کیل، مہاسے، چھائیاں: موسمبی کے چھلکوں کو ٹھیک طرح سے سکھا کر پیس کر سفوف بنا لیں۔ اس کے ہمراہ گلیسرین، لیموں کا رس اور بیسن ملا کر پیسٹ بنائیں۔ چہرے پر روزانہ بلا ناغہ لگانے سے کیل، مہاسے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

قبض: موسمبی کا رس دودھ میں ملا کر پینے سے قبض اور پیچش دور ہو جاتی ہے۔

چہرے کی خوبصورتی کے لئے اُبٹن: موسمبی، سنگترہ، کھیرے کا رس برابر حصہ ملا لیں۔ اس میں بیسن ملا کر اور ابٹن بنائیں۔ اس اُبٹن کو روزانہ دو بار چہرے پر مل کر ایک گھنٹہ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ چہرے پر نکھار آ جائے گا۔ اُبٹنوں کے دیگر فارمولے ''تاج الحکمت'' (پریکٹس آف میڈیسن) مصنفہ حکیم و ڈاکٹر ہری چند ملتانی مطبوعہ ملک بک ڈپو اُردو بازار لاہور، ملاحظہ فرمائیں۔

ہاضمہ کی خرابی: اگر بچوں کو روزانہ موسمبی کھانے کے لئے دی جائے تو ان کی ہاضمہ کی خرابی کا عارضہ دور ہو جائے گا اور دماغ بھی درست رہتا ہے۔ اس میں وٹامن سی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جسے بچے بڑی خوشی سے کھاتے ہیں۔

حاملہ عورتوں کے لئے: حاملہ عورتوں کو موسمبی کا رس روزانہ بلا ناغہ دینے سے ولادت (ڈلیوری) میں مشکلات نہیں آتیں۔

منہ کی بدبو: موسمبی کے چھلکوں کو سکھا کر باریک سفوف بنا کر چھان لیں، اس چورن کو منہ میں رکھ کر گھمائیں۔ ایسا کرنے سے بدبو جاتی رہتی ہے۔

موسمبی کو بچہ، بوڑھا، جوان، مرد، عورت، سبھی عمر کے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔

مُوصلی سفید (1)
(CHLOROPHUTUM - ARUNDDINACEUM - BAKE)

مختلف نام: ہندی موصلی سفید۔ گجراتی موصلی۔ مرہٹی شیوت موصلی۔ راجستھانی موصلی دھولی۔ لاطینی میں کلورو فائیم ارونڈے سیم کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بوٹی ہے جو موسم برسات میں پہاڑیوں کی ڈھلوانوں پر اپنے آپ پیدا ہوتی ہے۔ پتے کھجور کے پتوں کی طرح لمبے، نوکدار اور زردی مائل سبز، جن کا ذائقہ قدرے میٹھا، ترش اور چکناہٹ لئے ہوتا ہے۔ نچلے ڈنٹھل میں پیاز کی مانند کئی پتلے پتلے چھلکے ہوتے ہیں۔ درمیان سے کنوار گندل (گھیکوار) کی طرح پتے نکلتے ہیں اور پھول منجری نکلتی ہے جس میں چھ پنکھڑیوں والے پھول لگتے ہیں اور پھل الائچی خورد کے برابر ہوتا ہے اور بیجوں سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ موصلی سفید کی جڑ 3 سے 5 انچ لمبی نکلتی ہے اور ہر پودے کے نیچے سے چھ سات موصلیاں نکلتی ہیں۔ بھادوں کے آخر میں اسے اُکھاڑ لیا جاتا ہے۔

ہندوستان کے پہاڑوں میں تری والی جگہوں میں عام طور پر پیدا ہوتی ہے۔ ہمالیہ، ست پُڑا، وندھیاچل اور اراولی کے پہاڑوں میں خوب ملتی ہے۔

فوائد: ویرج (منی) بڑھانے والی، مصری سفید و موصلی سفید برابر لے کر سفوف بنائیں اور صبح چھ گرام اور شام کو چھ گرام گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور مردانہ بانجھ پن کے لئے بہت مفید ہے۔

موصلی سفید کے مجربات

منی بڑھانیکے لئے: موصلی سفید، ست گلو، کونچ کی گری، گوکھرو خورد، تالمکھانہ، اسگندھ ناگوری، ستاور، یہ سب ادویات برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔ پھر ان سب کے برابر چینی سفید ملا لیں۔ چھ گرام صبح اور چھ گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں۔

سفوف موصلی سفید: موصلی سفید، موصلی سیاہ، بہمن سرخ، بہمن سفید، تالمکھانہ، ثعلب مصری، گوکھرو، کونچ کے بیج ہر ایک 12 گرام، اندر جو شیریں، مصطگی رومی، الائچی خورد ہر ایک چھ گرام، تخم اوٹنگن 9 گرام، سنگھاڑا 200 گرام، مغز تخم تر ہندی 3 گرام، چینی سب ادویات کے برابر۔

تمام ادویات کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر سفوف بنا لیں، چھ گرام صبح، چھ گرام شام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کریں۔ جریان، احتلام، سرعت کے لئے مفید ہے۔ لال مرچ اور گرم چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔

مردانہ کمزوری (ازحکیم مولوی نورالدین صاحب بھیروی): عنبر ایک گرام، مصطگی رومی، موصلی سفید، ثعلب مصری، طباشیر ہر ایک چار گرام، چینی سفید برابر وزن ملا کر سفوف بنائیں۔
خوراک ایک گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

سفوف مغلظ منی (از مولوی حکیم محمد سعداللہ انصاری): موصلی سفید، 12 گرام، موصلی سیاہ 12 گرام، گوکھرو خورد، بیج بند، موچرس، گوند کیکر، تالمکھانہ ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑا خشک، آسگندھ ناگوری، چنیا گوند، شقاقل ہر ایک 6 گرام، چینی سفید 120 گرام۔باریک سفوف بنائیں۔9 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم دیں۔منی پیدا کرتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے۔
شادی سے پہلے وشادی کے بعد کمزوری والے ایک مریض کو دیا گیا اچھا فائدہ ہوا۔اب میں ہمیشہ دیتا ہوں۔ایک شخص کو فی خوراک دو چاول کشتہ بیضۂ مرغ استعمال کرایا گیا۔اس سے کمزوری وسرعت کو بہت فائدہ ہوا۔

معجون کمزوری (ازحکیم نواب الدین صاحب): موصلی سفید 25 گرام، تخم لاجونتی 25 گرام، چاروں مغز 30 گرام، ثعلب مصری 25 گرام، سنگھاڑا 50 گرام، ستاور 50 گرام، عقرقرحا 20 گرام، جائفل 10 گرام، تالمکھانہ 30 گرام، بہمن سرخ 25 گرام، بہمن سفید 25 گرام، کیسر اصلی 5 گرام۔
سب ادویات کا سفوف بنا کر شہد خالص آدھا کلو، مصری 250 گرام، عرق گاؤزبان میں قوام کریں۔دس گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم سے صبح وشام لیں۔موسم سرما کا بہترین تحفہ ہے۔

سفوف موصلی سفید: موصلی سفید، موصلی سیاہ ہر ایک 12 گرام، تج، تالمکھانہ، بیج بند، گوکھرو خورد، موچرس، اونٹگن، گوند کیکر ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑا خشک، آسگندھ ناگوری، چنیا گوند، شقاقل ہر ایک چھ گرام، مصری سب کے برابر۔
کوٹ چھان کر سفوف بنائیں، خوراک 6 گرام ہمراہ دودھ گائے نیم گرم صبح اور شام استعمال کریں۔جریان، سرعت کے لئے بہت مفید ہے۔

سفوف جریان (حکیم مولانا مفتی سعداللہ صاحب): موصلی سفید، موصلی سیاہ، بیج بند، تالمکھانہ، سمندر سوکھ، سروالی، چھال سنبل، چھال مولسری، گوند سنبل، مغز تخم اونٹگن، لہسوڑہ خام، برہم ڈنڈی، بہوپھلی، تج، میدہ لکڑی ہر ایک 12 گرام، پھلی کیکر کچی 60 گرام۔
کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر چینی سفید ملالیں۔چھ گرام صبح اور چھ گرام شام کو ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ترشی، گڑ، تیل اور لال مرچ سے پرہیز کرنا لازمی ہے۔

سفوف مغلظ (ازحکیم عبدالکریم جاذب): دال نخود بریاں، مغز سنگھاڑا، مغز تخم تمر ہندی کلاں، گوند کیکر، گوند کتیرا، چھلکا اسپغول ہر ایک 50 گرام، موصلی 25 گرام، چینی 225 گرام۔سفوف بنائیں۔پانچ گرام صبح اور پانچ گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کرائیں۔
جریان واحتلام کو مفید ہے۔منی کو گاڑھا کرتا ہے اور سرعت کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

دوائے جریان (حکیم برجوہن لال نہرو): موصلی سفید 20 گرام، چھلکا اسپغول 20 گرام، مغز تخم تمر ہندی بریاں دس گرام، کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔خوراک 5 گرام، ہمراہ دودھ نیم گرم صبح وشام دیں۔
دیگر (ازحکیم محبوب حسین اجمیری): ثعلب مصری 50 گرام، موصلی سفید 100 گرام، چھلکا اسپغول 50 گرام۔
پہلی دونوں دواؤں کو کوٹ کر اسپغول کا چھلکا ملا کر سفوف بنالیں اور خوراک 5 گرام سے 10 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔
دیگر: موصلی سفید، موصلی سیاہ، طباشیر، تالمکھانہ، گوکھرو، ثعلب مصری، برابر وزن کو کوٹ کر سفوف بنائیں۔دو گرام صبح اور دو گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔جریان ورقت کے لئے مفید ہے۔

موصلی سفید (2)
(ASPARAGUSA BACENDENS ROX B.)

مختلف نام: ہندی موصلی سفید۔بنگالی شفیت موصلی۔مرہٹی پنڈھاری موصلی۔گجراتی دھولی موصلی۔سنسکرت شویت موصلی، تال مولی۔

شناخت: یہ پتلی شاخوں والی کانٹے دار جھاڑی سی ہوتی ہے، جڑ سفید گانٹھ دار ہوتی ہے۔کانٹے سیدھے، لمبے اور پھول بکثرت ہوتے ہیں۔
پھل لال، کالا، چھوٹا اور تخم دار ہوتا ہے۔پھول اکتوبر اور نومبر میں لگتے ہیں۔اس کی جڑ چھال اتار کر سکھالیتے ہیں۔یہ جڑی دار دو انچ یا تین انچ لمبی ہوتی ہے۔یہ مغربی ہمالیہ، پنجاب، کماؤں، گجرات، افغانستان، روہیل کھنڈ میں پیدا ہوتی ہے۔دونوں موصلی کے فوائد برابر ہیں۔عام طور پر کنکریلی یا پتھریلی زمین میں پائی جاتی ہے، یوپی میں عام طور پر بریلی، بستی، گورکھپور اور پیلی بھیت میں ملتی ہے۔

مزاج: پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔

مقدار خوراک: تین سے چھ گرام تک برابر چینی ملا کر ہمراہ دودھ گائے نیم گرم استعمال کی جاسکتی ہے۔ایک قسم دوسری قسم کی بدل ہے۔

فوائد: ذریح کو طاقت دینے کے لئے موصلی بہت مشہور دوا ہے۔تمام قسم کے طاقت دینے والے پاک اور چورن میں موصلی آتی ہے۔یہ طاقت دیتی ہے۔عورتوں کو سیلان میں استعمال کرائی جاتی ہے۔اس کے فوائد مندرجہ ذیل ہیں:

موصلی چورن: سفید موصلی، گوکھرو خورد، تالمکھانہ، ستاور۔چاروں برابر برابر ہر ایک چار گرام اور چینی ان سب کے

برابر، دودھ کے ساتھ دن میں دو بار استعمال کرتے رہنے سے جریان، درد جسمانی، پیشاب کی جلن وغیرہ دور ہو کر تندرست ہو جاتا ہے۔

موصلی پاک: موصلی سفید 100 گرام چورن بنا لیں اور پانچ کلو دودھ میں اُبال کر اس کا کھویا بنا لیں۔ پھر آدھا کلو گھی خالص میں بھون لیں، بعد میں $1\frac{1}{4}$ کلو چینی سفید کی چاشنی کر کے کھویا ملا کر تھال میں جما لیں۔ الائچی خورد، جائفل، پروال، موتی، بنگ بھسم اور مغزیات حسب خواہش ملا کر برفی کی طرح جما کر 20 سے 50 گرام ہمراہ دودھ نیم گرم کھائیں، موسم سرما کا بے نظیر تحفہ ہے۔

موصلی چورن: موصلی سفید 50 گرام، تخم تالمکھانہ 100 گرام اور گوکھرو خورد 150 گرام لے کر سفوف بنا لیں۔ چھ گرام چورن ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ دو ماہ استعمال کرنے سے مکمل فائدہ حاصل ہو گا۔

طاقت: گوند ببول 20 گرام، گوند ڈھاک، ستاور، موصلی سیاہ، موصلی سفید، آسگندھ ناگوری، ملیٹھی چھلی ہوئی، تالمکھانہ کے بیج ہر ایک 20-20 گرام، مصری 160 گرام۔ مصری کو چھوڑ کر سب دواؤں کو کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ پھر اس میں مصری سفوف شدہ ملا لیں۔ 9 گرام صبح اور 9 گرام شام، نیم گرم دودھ سے استعمال کریں۔ 90 دن کھا کر دیکھیں، مکمل فائدہ ہو گا۔ شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے از حد مفید ہے۔

دیگر: آسگندھ ناگوری، موصلی سفید، موصلی سیاہ، کونج کے بیج، ستاور، تالمکھانہ، بیج بند، جائفل، جاوتری، اسپغول، ناگ کیسر، سونٹھ، کالی مرچ، پپلی، لونگ، کنول گٹے کی گری، چھوہارے، بادام شیریں، منقیٰ (دانہ نکال کر)، چرونجی ہر ایک 50-50 گرام۔ مصری $2\frac{1}{2}$ کلو، گھی آدھا کلو۔

ترکیب تیاری: مصری اور گھی کو چھوڑ کر سب دواؤں کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور گھی میں بھون لیں۔ بعد میں مصری کی چاشنی ڈھیلی سی بنا کر جونہ جمے اتار کر اس میں سب دوا ملا دیں۔ پھر چاندی و سونے کے ورق ملا کر اسے محفوظ رکھیں۔

خوراک: 10 یا 20 گرام لے کر اوپر سے مصری ملا دودھ پی لیں، شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کا کامیاب علاج ہے۔

مُوصلی سیاہ
(CURCULIGO ORCHIODES)

مختلف نام: ہندی کالی موصلی، سیاہ موصلی، گجراتی کالی موصلی۔ بنگالی تال موصلی۔ مراٹھی کالی موصلی۔ تامل نیک کج ہیگو۔ تلگو نلت تل گڈلو اور لاطینی میں کیور کیو سیگو آرچی او ایڈیس کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ چھوٹا سا پودا علاقہ مالابار، جنوبی ہند، بمبئی، حیدر آباد، مالوہ کوہستان، میواڑ وغیرہ میں ستمبر اور اکتوبر کے مہینے میں پیدا ہوتا ہے۔

شناخت: پتے کھجور کی طرح لمبے، تنا بالکل چھوٹا، پھول زرد رنگ کے، جڑ نصف انچ موٹی اور دو سے تین انچ تک لمبی، موٹی جڑ سے چھوٹی چھوٹی شاخیں (جڑیں) نکلتی ہیں۔ مزہ پھیکا اور لعاب دار ہوتا ہے۔

مزاج: رطوبت فضلیہ کے ساتھ درجہ دوم میں گرم خشک۔ ایک قسم دوسری قسم کا بدل ہے۔

خوراک: تین سے دس گرام تک۔

فوائد: دافع جریان و احتلام ہے۔ شادی سے پہلے و شادی سے بعد کی کمزوری کے لئے از حد مفید ہے موصلی سیاہ کے نسخہ جات مندرجہ ذیل ہیں:

مولد منی: موصلی سیاہ کا سفوف 9 گرام، چینی 9 گرام، مولد منی ہے۔ تقویت کے لئے بہت مفید ہے۔

بڑھاپے کا سہارا: موصلی سیاہ چھ گرام، مصری چھ گرام، سفوف بنائیں۔ دودھ کے ساتھ چالیس دن استعمال کریں۔ سرد ہوا، ترشی، بادی اور ملاپ سے پرہیز کریں۔ بوڑھوں کے لئے بہت مفید ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

سفوف موصلی سیاہ: موصلی سیاہ، موصلی سفید، بہمن سرخ، بہمن سفید، تالمکھانہ، ثعلب مصری، گوکھرو، تخم کونچ ہر ایک دس گرام اندر جو شیریں، مصطگی رومی، الائچی خورد ہر ایک چھ گرام، تخم اونٹکن 9 گرام، سنگھاڑا 210 گرام، مغز تخم تمرہندی 3 گرام، چینی سفید حسب ضرورت۔

تمام ادویات کو کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ چھ گرام صبح اور چھ گرام شام ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔ جریان، احتلام اور سرعت کے لئے بہت ہی کامیاب ہے۔ سرخ مرچ اور گرم چیزوں سے سخت پرہیز لازمی ہے۔

دیگر: موصلی سیاہ 25 گرام، چھلکا جڑ گولر، کونپل درخت برگد (بڑ) ہر ایک 100 گرام، داڑھی برگد، مغز خستہ تمرہندی ہر ایک 50 گرام۔

تمام کو باریک پیس کر شیر برگد برابر ملا کر سکھا لیں اور سفوف بنا لیں۔ اس میں گوند چنیا 60 گرام اضافہ کریں۔ پھر سب ادویہ کے برابر چینی ملا کر سب ایک ساتھ ملا لیں۔

9 گرام صبح اور 9 گرام شام دودھ گائے کے ساتھ دیں۔ مولد منی ہے۔ سرعت اور جریان کے لئے مفید ہے۔

سفوف موصلی سیاہ (از حکیم ناصر الدین احمد خان صاحب آنریری فزیشن صدر جمہوریہ ہند): ستاور، گوکھرو خورد، بیج بند، موچرس، گوند کیکر ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑا خشک، آسگندھ ناگوری، شقاقل ہر ایک چھ گرام، موصلی سیاہ دس گرام، موصلی سفید دس گرام، چینی سفید 100 گرام۔

سفوف بنا کر چھ گرام دودھ گائے نیم گرم کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ جریان کے لئے بہت مفید ہے۔

Contents

سفوف موصلی سیاہ (از حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم): موصلی سیاہ، موصلی سفید، بیج بند، مغز بیج کونچ، پھل انار، بیج اونٹکن، موچرس، بہو پھلی، تج، اندر جو شیریں، تالمکھانہ، سمندر سوکھ، ست گلو بڑھیا، خار خسک ہر ایک چھ گرام، کتیرا، گوند ناگوری، لبھوڑہ، بیج خشخاش ہر ایک چار گرام، چینی سب ادویات کے برابر۔
سب ادویات کو کوٹ چھان لیں اور اس میں چینی ملا لیں اور 9 گرام کی مقدار میں صبح اور شام گائے کے نیم گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔
جریان کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

سفوف موصلی سیاہ: تج، تالمکھانہ، بیج بند، گوکھرو، موچرس، تخم اونٹکن، گوند کیکر ہر ایک 9 گرام، سنگھاڑہ خشک، آسگندھ ناگوری، چنیا گوند۔ شقاقل ہر ایک چھ گرام، موصلی سفید، موصلی سیاہ ہر ایک دس گرام، مصری سب کے برابر، کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چھ گرام صبح اور چھ گرام شام بھیڑ کے نیم گرم دودھ سے استعمال کریں۔

•••••••••••••••••••

مولسری

مختلف نام: اردو مولسری- ہندی مولسری، بکل- بنگالی بکل، گاچھ- سنسکرت بکل، کیشو- گجراتی مولسری- مرہٹی بکل، برسولی- تیلگو کسیاری- لاطینی میں مائی موسوپس ایلنجائی (Mimusops Elengilinn) اور انگریزی میں سُری نام میڈلکر (Surinam Medalchar) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک بڑا درخت ہے جو سارے ہندوستان میں پایا جاتا ہے۔جس کے پھول گول ہوتے ہیں اور پھل بیر کے برابر ہوتے ہیں۔ پھول درمیانہ قد کے نیچے جھکے ہوئے دھولے رنگ کے چھوٹے گول صندل رنگ کے اور بہت ہی من پسند خوشبو والے ہوتے ہیں۔ پھول عام طور پر گرمی سے سردی تک پھولتے رہتے ہیں۔ مولسری کا درخت پھل کے آدھار پر دو قسم کا مانا جاتا ہے۔ جس درخت میں پھل نہیں لگتے اسے مردانہ (نر) مولسری کا درخت کہا جاتا ہے۔ نر مولسری کے درخت میں پھول کچھ بڑے اور لگاتار سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ مادہ مولسری کے درخت میں پھول کچھ لالی لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ پھولوں سے میٹھی میٹھی دل پسند خوشبو آتی رہتی ہیں یہ خشک ہو جانے پر بھی خوشبودار رہتے ہیں۔ پھل عناب یا بیر کے برابر اور اندر ایک بڑا بیج ہوتا ہے۔ ادویات میں مولسری کی چھال، پھل و مینگی کام میں آتی ہے۔

مزاج: پھل سرد خشک، پھول گرم خشک۔

خوراک: جوشاندہ چھ سے دس گرام اور بیج ایک سے دو گرام تک۔

فوائد: امراض دل کو بہت مفید ہے۔ ذائقہ کسیلا و قدرے شیریں خوشبودار ہوتا ہے۔ اسے دانتوں کو مضبوط کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ دل و دماغ کی مسرت و طاقت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن دور کرنے کے لئے اس کے پھولوں کا عرق استعمال کیا جاتا ہے۔ صندل سفید اوپر نیچے دے کر اگر اس کے پھولوں کا عطر بنایا جائے تو عطر بہت ہی خوشبودار ہوتا ہے۔

مولسری کے آسان و آزمودہ مجربات

دانتوں کا ہلنا: مولسری کی چھال کے جوشاندے سے کُلّیاں کرنے سے ہلتے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ مولسری کی مسواک کرنے سے یا دانتوں کے نیچے رکھ کر چبانے سے بھی ہلتے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

عرق مولسری: مولسری کے تازہ پھول 250 گرام لے کر رات کو 5 کلو پانی میں بھگوئیں۔ صبح بھبکے کے ذریعے 2½ کلو (3 بوتل) عرق نکالیں، یہ عرق بہت ہی خوشبودار ہوتا ہے اور سر درد اور امراض دل میں بہت مفید ہے۔

خوراک: 12 گرام صبح اور 12 گرام شام کو استعمال کریں۔

پھوڑے پھنسیاں: پھول، پھل، چھال 25 گرام کو سکھا کر باریک سفوف بنا کر ویزلین 200 گرام میں ملا کر مرہم بنا لیں۔ یہ مرہم پھوڑے، پھنسی، داد، خارش پر کمال کا کام کرتی ہے۔

مولسری منجن: مولسری کی چھال کو بالکل باریک پیس لیں۔ اسے بطور منجن استعمال کریں۔ پائیوریا اور ہلتے دانتوں کا کامیاب علاج ہے۔

•••••••••••••••••••

مُونگ پھلی

مختلف نام: ہندی مونگ پھلی، چنیا بادام- مراٹھی بھوئی مونگ، بھوئی موگا چی شینگ- گجراتی مانڈوتی، بھوئی چنا، چینی موگ- بنگالی ولایتی موگ، چینی بادام- لاطینی اراچس ہائی پوجیا اور انگریزی میں پی نٹ یا گراؤنڈ نٹ (Peanut or Ground Nut) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی فصل کی کاشت کی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ''بھنے بادام'' کے نام سے آواز لگا کر ریڑھی والے بیچتے ہیں۔ یہ تلی کے بعد تیل کی ضرورت پوری کرنے میں دوسرے نمبر کی چیز ہے۔ زیادہ تر کھانے میں اور ویجی ٹیبل گھی کی تیاری میں اس کا تیل کام آتا ہے۔ مونگ پھلی یا بھنے بادام ہندوستان و پاکستان میں کھانے کے کام میں آتی ہے۔
اس کے پتے میتھی کے پتوں کی طرح مگر اس سے کچھ بڑے ہوتے ہیں، اس کے پودوں میں سے باریک باریک تنو

Contents

چھٹ کر زمین کے اندر گھستے ہیں اور زمین میں انہی تنتوؤں کے اوپر مونگ پھلی تیار ہوتی ہے۔ جس کو پکنے کے بعد کھود کر نکالا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کی بھی علاقے کے لحاظ سے کئی قسمیں ہیں۔ جیسے مالوی، براری، ودیشی وغیرہ۔ مونگ پھلی کے پروٹین 97.4 فیصدی جتنے ہضم ہو جانے والے ہیں۔ سویابین اور دودھ کی پروٹین کے مقابلہ میں مونگ پھلی کی پروٹین اعلیٰ قسم کی ہے۔ استعمال میں آنے والی چیزیں پھل، تیل اور کھلی ہیں۔

فوائد: چنبل میں اس کے تیل کی مالش بہت مفید ہے بلکہ ہر ایک جلدی مرض میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔ دل کے بیس گرام کی مقدار میں اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کے زیادہ استعمال سے دست لگ جاتے ہیں۔ مونگ پھلی کا تیل کھانسی بھی پیدا کرتا ہے۔ اس کا فائدہ زیتون کے تیل کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی کچی پھلیاں دودھ پیدا کرتی ہیں۔ جن ماؤں کو اپنے بچوں کے لئے مناسب دودھ نہیں اترتا ہے ان کو اس کی کچی کلیاں کھلانے سے مناسب مقدار میں دودھ اترنے لگتا ہے۔ مونگ پھلی صحت بنانے والی ہے۔ اس میں بہت ہی صحت بنانے والے اجزاء ہیں۔ بچوں کو روزانہ 25 گرام مونگ پھلی دی جائے تو ان کو خوراک کی کمی زیادہ محسوس نہیں ہوگی۔ مونگ پھلی اور چنا بھنا ہوا بچوں کو بچپن سے دینا چاہئے۔ مونگ پھلی کا تیل آلیو آئل (Olive Oil) کی جگہ کام میں لایا جاسکتا ہے۔ مارکیٹ میں اکثر آلو آئل آتا ہے۔ وہ مونگ پھلی کا ریفائنڈ تیل ہے۔ آلیو آئل کی قیمت خرچ کر کے مونگ پھلی کا ہی تیل استعمال میں لانے کی بجائے بہتر ہے کہ مونگ پھلی کا تیل ہی استعمال میں لایا جائے۔ مونگ پھلی کا تیل کھانے میں تلی کے تیل کے برابر ہی فائدہ والا ہے۔

حال ہی میں غیر ممالک میں ہیموفیلیا کے علاج کے لئے مونگ پھلی کو سب سے بہتر علاج قرار دیا گیا ہے۔ جس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

ہیموفیلیا ایک خطرناک مرض ہے جس سے خون کے اندر جمنے کی صلاحیت نہیں رہتی اور ذرا سی خراش یا زخم لگ جانے سے اس قدر جریان خون ہوتا ہے کہ مریض کی موت بھی ہو سکتی ہے۔ ماڈرن سائنس اس کا کوئی علاج پیش نہیں کر سکی مگر قدرت کے پاس اس کا فقیرانہ علاج موجود ہے اور وہ ہر جگہ آسانی سے کوڑیوں کے مول دستیاب ہے اور وہ ہے مونگ پھلی (گراؤنڈنٹ) اور میں اس سلسلہ میں پہلے بھی لکھ چکا ہوں کہ مونگ پھلی کے اندر بھاری مقدار میں وٹامن بی پائی جاتی ہے بلکہ یہ وٹامن بی سے بھرپور خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ دل کو طاقت دینے کے لئے لاجواب ہے۔ اب اس کے متعلق حیرت انگیز انکشاف ہوا ہے اور تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ یہ ہیموفیلیا (Hemophilia) کے لئے لاجواب دوا ہے اور ہیموفیلیا کے مریضوں میں یہ خون کے جریان کو روکنے میں جادو کا اثر رکھتی ہے۔ امریکہ کی لیوسیا یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر فرامپٹن حال ہی میں کونسل آف سائنٹیفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی دعوت پر بھارت تشریف لائے تو انہوں نے حیرت انگیز انکشاف کیا کہ ہیموفیلیا کے مرض کے لئے جدید سائنس کے پاس کوئی دوائی نہیں ہے مگر زراعتی ریسرچ نے اس مسئلہ کو حل کر دیا ہے اور مونگ پھلی اس مرض کی لاجواب دوا ثابت ہوئی ہے۔

اس یونیورسٹی کے ایک پروفیسر بورڈیاکس جو خود بھی ہیموفیلیا میں مبتلا تھے نے اس مرض پر ریسرچ شروع کر دی جس کا آج تک صرف یہی علاج تھا کہ مریض کے اندر دوسرے آدمی کا خون داخل کر دو، جس کے اندر انجماد کی قوت ہو اور یہ کچھ عرصہ کے لئے مریض کے اندر انجماد خون کی صلاحیت پیدا کر دیتا تھا۔ اس پر پروفیسر بورڈیاکس نے تحقیقات شروع کی کہ کون سا ایسا جزو خون کے اندر ہے جو انجماد کی صلاحیت پیدا کرتا ہے اور وہ لیکوئز خوراک سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے

لئے پروفیسر نے کچا جگر، کچے انڈے اور کچا دودھ پی کر تجربہ کیا۔ مگر نتیجہ ڈھاک کے تین پات۔ کسی چیز سے اُن کے خون کے اندر انجماد کی قوت پیدا نہ ہو سکی۔ یہاں تک کہ پروفیسر نے کچا خون پی کر بھی تجربہ کیا۔ مگر کوئی تسلی بخش نتیجہ برآمد نہ ہوا۔ ایک دفعہ 1957ء میں پروفیسر گھر سے باہر تھا اور چوٹ لگنے سے اُس کے گھٹنے سے خون جاری ہوگیا جو کسی طرح بند ہونے میں نہ آتا تھا اور اس دوران میں اُس نے مٹھی بھر مونگ پھلی ایسے ہی انجانے میں کھالی مگر حیرت کی بات ہے کہ جو چھتا خون بغیر دوسرے آدمی کا خون جسم میں داخل کئے بند نہ ہو رہا تھا، محض حقیر مونگ پھلی کھانے سے بند ہوگیا اور اس طرح پروفیسر بورڈیاکس کو یقین ہوگیا کہ یہ معجزہ مونگ پھلی نے دکھایا ہے اور اس کے کھانے سے اس کا جریان خون بند ہوگیا اور اُسے یہ حقیقت مسز بورڈیاکس نے پیش کی کہ اُس کے جریان خون کے بند کرنے کے لئے مونگ پھلی ذمہ دار ہے۔ بعد میں کئی دفعہ جریان خون شروع ہوا اور ہر دفعہ مونگ پھلی کے استعمال سے کامیابی ہوئی اور اس دوران میں پروفیسر کو سوائے مونگ پھلی کے اور کسی دوا کے کھانے کی ضرورت محسوس نہ ہوئی۔

اس کامیابی سے متاثر ہو کر پروفیسر بورڈیاکس نے ڈاکٹر فرامپٹن کو اس نادر دوا کے متعلق لکھا کہ ہیموفیلیا میں جہاں بڑی سے بڑی ادویات فیل ہو کر رہ گئیں وہاں مونگ پھلی نے معجزہ دکھایا اور آپ نے یہ رائے ظاہر کی کہ مونگ پھلی ہیموفیلیا کے لئے لاجواب دوا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ہر قسم کے جریان خون کے لئے مفید ہے اور اس کے استعمال کرنے پر دوسرے مریض کا خون انتقال کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔

••••••••••••••••••

مُولی
(REDISH)

مختلف نام: اردو مولی- فارسی ترب، تربذہ- سنسکرت مولاکا- بنگالی مولا- ہندی مولا- تامل وتلگو ملانگی- مرہٹی و گجراتی مولا پھل- پنجابی مولی- عربی فجل- لاطینی رے فینس ستیوس (Raphanus Sativus) اور انگریزی میں ریڈش (Redish) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور چیز ہے۔ ہند، بنگلہ دیش و پاکستان میں ہر جگہ ملتی ہے۔ اس کے پتے شلغم کے پتوں کی طرح اور جڑ سفید، بالشت بھر یا اس سے زیادہ لمبی ہوتی ہے۔ پک کر سفید رنگ کا پھول نکلتا ہے، جسے پھلیاں لگتی ہیں۔ عام طور پر سردیوں کے موسم میں ملتی ہے۔ بیج سرسوں سے مشابہہ، تازے سبز اور پک کر سیاہی مائل سرخ رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ ذائقہ کسیلا قدرے شیرینی کے ساتھ اور بو تیز ہوتی ہے۔

مزاج: پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں تر، پتے جڑ سے زیادہ گرم ہوتے ہیں۔ تخم تیسرے درجہ میں گرم اور

Contents

دوسرے درجہ میں خشک ہوتے ہیں۔

مقدار خوراک: مولی کا رس 40 گرام تک، بیج تین گرام تک استعمال کئے جاسکتے ہیں۔مولی زیادہ استعمال کرنے سے معدہ کو نقصان دیتی ہے کیونکہ یہ دیر ہضم ہے۔

مندرجہ ذیل امراض میں اس کا ستعمال بہت فائدہ مند ہے۔

کان کے امراض: مولی کا رس برابر وزن تلی کے تیل میں پکائیں، جب پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے تو دو بوند گرم کر کے کان میں ڈالیں، اس سے کان کا درد بالکل دور ہو جاتا ہے۔

آنکھوں کے امراض: مولی کا پانی آنکھ میں ڈالنے سے جالا، پھولا اور دھند کو آرام ملتا ہے۔علاوہ ازیں آنکھوں کے دیگر امراض میں بھی مفید ہے۔

قبض: مولی کا سلاد یا مولی کدوکش کر کے نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

پیشاب کی جلن: اگر مولی کی چار قاشیں کر کے ان پر پھٹکری سفید باریک شدہ چھ گرام چھڑک کر رات کو شبنم میں رکھ دیں۔صبح کو قاشیں کھا کر پانی پی لیں تو اس سے پیشاب کی جلن کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔اگر پتھری کا عارضہ ہے تو پتھری بھی دور ہو جاتی ہے۔ذیابیطس کے لئے بھی یہ بہت ہی مفید ہے اور اس کے استعمال سے شکر کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

گنجاپن: اگر مولیوں کو گنجے آدمی کے سر پر ملتے رہیں تو پرانا مرض دور ہو جاتا ہے اور بال اُگ آتے ہیں۔

داد: بیج مولی کو لیموں کے رس میں پیس کر لگانا داد کو دور کرتا ہے۔

بچھو کا ڈنک: اس کا بیج تین گرام کھانے سے زہریلے کیڑے کا زہر دور ہوتا ہے۔اگر مولی کے ٹکڑے پر نمک لگا کر بچھو کے ڈنک کے مقام پر رکھیں تو زہر کا اثر دور ہو جائے گا۔

مُربہ مُولی: مولی ایک کلو، چینی ایک کلو، رس لیموں دو عدد، سونٹھ کا سفوف ایک چمچہ، مولی کو کدوکش کر کے قند سفید ملا کر گرم کریں۔جب ابلنے لگے تو اس میں رس لیموں اور سونٹھ کا سفوف ڈال دیں۔جب قوام جمنے لگے تو اتار لیں۔ہاضم اور کاسر ریاح ہے، استسقاء میں یہ مربہ مولی بہت مفید ہے۔

دیگر: مولی کو قدرے چھیل کر قتلہ قتلہ کر لیں اور روغن زرد میں بریاں کریں کہ بہت زیادہ سرخ نہ ہونے پائیں۔پھر اگر مولی بریاں شدہ کا وزن آدھا کلو ہو تو سوا کلو چینی کا قوام کریں اور چولہے سے اتار کر مولی کے قتلے اس میں ڈال کر ڈھانپ دیں۔سرد ہونے پر کسی مرتبان وغیرہ میں بحفاظت رکھیں۔تین روز بعد سے دو دو تین تین قتلے روزانہ تھوڑے قوام کے ساتھ دیں۔بواسیر خونی یا بادی کے لئے بہترین چیز ہے۔پانی مطلق نہ ڈالیں۔مولی کے عرق میں ہی قوام بنائیں۔تین روز کے استعمال سے فائدہ ظاہر ہونے لگتا ہے۔اگر چھ ماہ تک برابر استعمال کریں تو مسے تک خود بخود جھڑ جاتے ہیں۔کئی آٹھ آٹھ دس دس برس کے مریض تنہا اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔پھر اس شکایت نے اس وقت تک عود نہیں کیا۔قدرت نے ہندوپاکستان کی جڑی بوٹیوں میں کس قدر طاقت بھر دی ہے۔وہ اس مربہ مولی کے استعمال سے ظاہر ہے۔

دوائے بواسیر: نرکچور، رسونت شدہ ہر ایک 50 گرام، مولی سبز کا چھنا ہوا پانی 250 گرام۔ان ہر دو کو مولی کے پانی میں تر رکھیں۔اس کے بعد تمام اشیاء کو کھرل کر کے گولیاں چنے کے برابر بنالیں۔دونوں وقت ایک ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ دیں اور ایک سے دو گولی بیرونی طور پر پانی سے گھس کر مسوں پر لگائیں۔

یہ دوا قدرت کی مہربانی سے ایک ہفتہ کے اندر ہر قسم کی بواسیر اندرونی، بیرونی، خونی اور بادی کو دور کر دیتی ہے۔استعمال کے دوران غذا سادہ استعمال کریں۔

دیگر: رسونت مصفیٰ، مغز بیج نیم ہر ایک 20 گرام، بیج مولی دس گرام، زیرہ سفید، دانہ الائچی خورد ہر ایک 15 گرام۔سب کو کوٹ پیس کر گگروندہ کے پانی میں آٹھ دن بھگو دیں۔پھر گیندے کے پھول ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں تیار کریں۔

خوراک ایک گولی صبح اور ایک گولی شام استعمال کریں۔

نوٹ: بعض اطباء یہ گولی کھانے کے بعد مولی تراش کر شکر کے ساتھ کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔گگروندہ و گیندے کے پھول موسم سرما میں دستیاب ہوتے ہیں۔اس لئے یہ نسخہ اکتوبر سے مارچ تک تیار ہو سکتا ہے۔

اچار مولی: عمدہ مولی کا چھلکا اتار کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنائیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ کا سفوف چھڑک کر برتن میں ڈالیں اور سرکہ اس قدر ڈالیں کہ ٹکڑوں کے اوپر آجائے پھر برتن کا منہ بند کر کے چند روز دھوپ میں رکھیں اور ہر روز ہلاتے رہیں۔عمدہ اچار تیار ہو گا۔

یہ اچار بہت ہی لذیذ ہے۔روزانہ صبح و شام چند ٹکڑے کھانے سے بڑھی ہوئی تلی اپنے مقام پر آجاتی ہے۔بندش بول اور بواسیر کے لئے از حد مفید ہے۔

دوائے بواسیر: مولی کا رس $1\frac{1}{4}$ کلو، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا بہیڑہ، آملہ، ہرڑ سیاہ، روغن زرد پچاس گرام، رسونت، رس گیندہ، رس گگروندہ، رس نیم، رس شاہترہ ہر ایک سو گرام۔تمام ادویہ کو حسب معمول کھرل کر کے گولیاں جنگلی بیر کے برابر بنالیں۔ایک گولی صبح اور ایک شام تازہ پانی سے دیں۔ہر قسم کی بواسیر کے لئے مفید ہے۔

تیل مولی: ہری مولی کو کچل کر اس کا رس نکال لیں اور اس میں برابر وزن تلی کا تیل ملا کر جوش دیں۔جب خشک ہو جائے تو روغن کو صاف کر کے رکھ لیں۔درد کان کے لئے یہ تیل ایک دو بوند نیم گرم کان میں ڈالیں، درد کو فوراً آرام ہو گا۔

دیگر: مولی کے زرد پتوں کا رس 50 گرام، گل روغن 50 گرام۔نرم آگ پر پکائیں۔جب صرف تیل رہ جائے تو چھان لیں۔ایک دو قطرے گرم کر کے کان میں ڈالیں۔کم سننے کا کامیاب علاج ہے۔

سرمہ مولی: کالا سرمہ 25 گرام لے کر مولی کے رس 100 گرام سے کھرل کر کے خشک کریں۔پھر مولی کے سبز پتوں کا رس 100 گرام لے کر کھرل کریں اور پیس کر رکھ لیں۔کمزوری نظر کے لئے اور دھند جالا وغیرہ کے لئے مفید ہے،

Contents

رات کو سوتے وقت دو دو سلائی آنکھ میں ڈالیں۔

رُب مولی: مولیوں کو کدوکش کر کے موٹے کپڑے میں چھان لیں اور پانی کو کڑاہی میں ڈال کر پکائیں۔ جب بالکل گاڑھا ہو جائے تو رُب مولی تیار ہے۔ درد گردہ اور پیشاب کی بندش کے لئے مفید ہے۔ ایک گرام کی مقدار میں کھلائیں۔ مجرب ہے۔

مولی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ سنگ یہود: سنگ یہود 50 گرام لے کر ایک کلو مولی کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور خشک کریں۔ پھر کلتھی 250 گرام رات کو پانی میں تر کر کے رکھ دیں۔ صبح کونڈے میں مل کر نغدہ بنائیں اور ٹکیہ کو اس نغدہ میں گل حکمت کر کے سات کلو اپلوں کی آگ دیں۔ بہت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ درد گردہ و پتھری گردہ اور ریت نکالنے میں مفید ہے۔ ایک رتی کی مقدار میں بتاشے میں دیں۔

دیگر: سنگ یہود دس گرام کو مولی کے رس 100 گرام میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور دو سکوروں میں بند کر کے گل حکمت کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ پھر 100 گرام پانی میں کھرل کر کے آگ دیں۔ اس طرح تیسری مرتبہ عمل کریں، کشتہ ہوگا۔ درد گردہ و مثانہ کے واسطے مجرب ہے۔ دو رتی بتاشہ میں کھلا کر اوپر سے دودھ گائے 250 گرام گرم گرم میں خالص گھی اور مصری 25 گرام ملا کر گھونٹ گھونٹ پلائیں، فوراً آرام ہوگا۔

کشتہ ابرک سیاہ: ابرک سیاہ 50 گرام کو کھرل کریں۔ مولی کی جڑ اور پتوں کا پانی نکال کر اس پانی میں خوب کھرل کریں۔ پھر سات دن جڑ مولی کے پانی سے کھرل کر کے ٹکیہ بنالیں اور بوتہ میں گل حکمت کر کے کچپٹ کی آگ دیں۔ سرخ رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔ مقوی بدن ہے، یہ بخار کو دور کرتا ہے۔ خوراک ایک چاول پانی میں رکھ کر دیں۔

کشتہ سرمہ سفید: سرمہ سفید 20 گرام کو مولی کے پانی سے کھرل کریں اور کوزہ گلی میں بند کر کے آگ دیں۔ اس طرح تین بار کھرل کر کے بدستور آگ دیں۔ عمدہ کشتہ ہوگا۔ خون بہنے اور سیلان کے لئے مفید ہے۔ ایک رتی ہمراہ مکھن دیں۔

کشتہ صدف: صدف مصفیٰ کو چار روز تک مولی کے رس میں کھرل کر کے کوزہ گلی میں سمپٹ کر کے دس کلو اپلوں میں آگ دیں۔ پھر اس کشتہ کے برابر رسونت اور آدھا وزن مصبر مصفیٰ ملا کر لعاب گھیکوار میں کھرل کر کے نخود کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی روزانہ خالص گھی میں کھلائیں۔ دو ہفتہ میں بواسیر کو آرام آ جائے گا۔ تیل کی، ترش اور گرم چیزوں سے پرہیز کرائیں۔

•••••••••••••••••••••

مہندی (حِنا)

مختلف نام: سنسکرت رکت رنگا- راگ گربھا رنجکا، نکھ انجنی، مدینتی کا- ہندی مہندی-حِنا- بنگالی مہندی، شدی- گجراتی مہندی- مراٹھی مہندی- پنجابی مہندی، حنا- تامل گرجی پدائی- تیلگو گورانتا- اردو مہندی-عربی حنا، الحنا- فارسی حنا- انگریزی میں حنا(Henna) کہتے ہیں۔

مزاج: دوسرے درجہ میں سرد دوسرے درجہ میں خشک۔

مقدار خوراک: 3 گرام سے 5 گرام تک۔

فوائد: مہندی کے پتے اُلٹی لانے والے، بلغم دور کرنے اور جسم کے دردوں کو دور کرنے والے ہیں۔ سفید داغوں میں بھی مفید ہیں۔ اس کا لیپ کرنے سے بال لال ہو جاتے ہیں اور سوجن دور ہوتی ہے۔ یہ پیشاب لاتی ہے، مصفیٔ خون ہے اور جلدی امراض میں از حد مفید ہے۔ کوڑھ کا کامیاب علاج ہے۔ اس کا بدل منڈی بوٹی وشاہترہ ہے۔

مہندی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

سفید بالوں کے لئے: مہندی کے پتوں کا سفوف اور نیل کے پتوں کا سفوف برابر لے کر پیس کر سر پر باندھنے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں مگر بعد میں لال ہو جاتے ہیں۔ مہندی کے پھولوں سے عطر نکالا جاتا ہے جسے عطر حنا کہتے ہیں۔ یہ گرم تر مانا جاتا ہے اور سرد موسم میں خاص طور پر استعمال میں آتا ہے۔

امراض چشم: مہندی کے پتوں کی ٹکیہ دودھ میں گرم کر کے آنکھ پر باندھنے سے آنکھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

سر درد: مہندی کے پھول 3 گرام پانی میں پیس کر کپڑے سے چھان کر اس میں شہد 5 گرام ملا کر پلائیں۔ اس کے کچھ دنوں تک پینے سے گرمی سے پیدا ہوئے سر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

دیگر: مہندی کا تیل سر پر لگائیں دوسرے تیل لگانا چھوڑ دیں۔ گرمی کے سر درد کو آرام آ جائے گا۔ مہندی کا تیل مندرجہ ذیل طریقہ سے تیار کریں۔

مہندی کے پتے آدھا کلو لے کر $1\frac{3}{4}$ کلو پانی میں ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اتار کر چھان کر اس میں آدھا کلو تلوں کا تیل ملا کر دوبارہ آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب تمام پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو تیل تیار ہے۔ اسے کسی بوتل میں بھر کر محفوظ رکھ لیں اور مندرجہ بالا طریقہ سے استعمال کریں۔

بے خوابی: مہندی کے پھول لے کر تکیہ میں روئی کی جگہ پر بھر لیں اور مریض کے سرہانے رکھ دیں۔ اس سے اللہ

تعالیٰ کے فضل سے جلد مریض کو نیند آنے لگتی ہے۔

منہ کے چھالے: مہندی کو پانی میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس کو چھان کر اس سنہری پانی سے چھالے والے
مریض کو کلیاں کرائیں۔ اس سے چھالے جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

تلی بڑھ جانا: مہندی کے پتے 5 گرام لے کر رات کو مٹی کے برتن میں بھگو دیں اور صبح مل چھان کر مریض کو پلا
دیں۔ تین منٹ کے بعد کشتہ فولاد (لوہ بھسم) ½ سے ایک رتی پان میں کھلائیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے پرانی سے پرانی
بڑھی ہوئی تلی کو آرام آ جاتا ہے۔

خضاب حنا و وسمہ: وسمہ ایک حصہ، مہندی ایک چوتھائی حصہ، دونوں کو آملہ کے پانی میں گوندھ کر آدھا گھنٹہ
دھوپ میں رکھیں اور پھر بالوں کو لکس صابن اور نیم گرم پانی سے دھو کر اور خشک کر کے اس پر وسمہ لگا کر اوپر سے ارنڈ کے پتے
باندھ کر چند گھنٹے بعد دھو ڈالیں۔ جن لوگوں کو بازاری خضاب سے الرجی ہوتی ہے وہ اسے استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں۔

شربت مصفیٔ خون: عناب 50 گرام، برادہ صندل سفید، برادہ صندل سرخ، سرپھوکہ، مہندی (حنا) کے پتے،
شاہترہ، نیلوفر کے پھول، مکوہ خشک، بیج کاسنی، شیشم کی لکڑی کا برادہ، منڈی کے پھول ہر ایک 15 گرام۔
سب دواؤں کو رات کے وقت آٹھ گنا پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو جوش دیں، جب تہائی رہ جائے تو تین گنا چینی ملا کر
شربت کا قوام بنائیں۔
خوراک 25 گرام صبح اور 25 گرام شام کو دیں۔

عرق مصفیٔ خون: عناب 50 گرام، شاہترہ 50 گرام، سرپھوکہ 50 گرام، برادہ لکڑی شیشم 50 گرام، منڈی
50 گرام، مہندی (حنا) کے پتے 50 گرام، بسفائج 50 گرام، ہرڑ کالی 50 گرام، چرائتہ 20 گرام، گاؤزبان 20 گرام،
عشبہ مغربی 100 گرام، پرسیاؤشاں 20 گرام، کاسنی 100 گرام، مکوہ خشک 100 گرام۔
سب کو 16 کلو پانی میں رات کو تر کریں، صبح 8 کلو عرق نکالیں۔ خوراک 25 گرام ہمراہ شربت عناب 20 گرام
استعمال کریں۔ بغیر شربت کے بھی پیا جا سکتا ہے۔

حب مصفیٔ خون: مہندی (حنا) کے پتے، رسونت مصفی (شدھ)، چاکسو، منڈی، برہم ڈنڈی، نیل کنٹھی، نیلوفر،
سرپھوکہ، صندل سفید، صندل سرخ، شاہترہ، جوانسہ، نیم کے پتے، بکائن کے پتے، دھنیا خشک، کچنال کے پھول ہر ایک 10
گرام۔

سب کو کوٹ چھان کر پانی کی مدد سے گولیاں چھوٹے چنے کے برابر بنائیں۔ چھ ماہ کے بچے کو ¼ سے ½ گولی اور اس
سے بڑے بچے کو ایک گولی ماں کے دودھ میں گھس کر پلائیں۔ بڑے بچوں کو دو گولیاں ہمراہ شربت عناب 20 گرام، اور
انوں کو تین گولیاں ہمراہ شربت عناب 25 گرام کھلائیں۔ گرم مصالحہ اور لحمی اغذیہ و مرچ وغیرہ سے سخت پرہیز کریں۔
ص طور پر بچوں کے لئے زبردست مصفیٔ خون ہے۔

سائنٹیفک خضاب: مازو 50 گرام، ہرڑ پیلی 50 گرام، چھلکا آملہ 50 گرام۔ سب کو بریاں کر کے سفوف بنا
لیں۔ کیٹ ناپ، کتھا سفید، لونگ بریاں ہر ایک 20 گرام، نمک لاہوری 10 گرام، نیلا تھوتھا 5 گرام۔
سب کو کوٹ پیس کر ملا لیں اور بوقت ضرورت مہندی (حنا) کے پتوں کے رس میں ملا کر لگائیں۔ اوپر سے کپڑا باندھ
دیں۔ تین گھنٹہ بعد کھول دیں۔ بالوں کو سیاہ اور مضبوط بناتا ہے۔ دہلی کی ایک فرم اس نسخہ سے ہزاروں روپے ہر ماہ کما رہی

دیگر: لونگ اور مہندی کے پتے مساوی الوزن پانی میں پیس کر بالوں پر لگائیں۔ بال سیاہ ہو جائیں گے۔ آزمودہ

دیگر: حنا (مہندی) کے پتے مناسب لے کر جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو تلوں کا تیل مناسب شامل کر کے
آگ پر رکھیں۔ جب مائیت جل جائے، روغن مذکورہ ہمیشہ بالوں پر لگاتے رہیں۔ عادت ڈالنے سے بال سیاہ ہو جائیں
گے۔

برائے خارش: مہندی کے پتے 3 گرام، چرائتہ 3 گرام، ہرڑ سیاہ 9 گرام، عناب 7 عدد۔ رات کو تازہ پانی میں
کسی مٹی کے برتن میں بھگو دیں۔ صبح نتھار کر 15 گرام شہد خالص ملا کر پلائیں۔ سات روز کافی ہے۔ ایک دست روزانہ آئے
گا۔ زبردست مصفیٔ خون ہے۔

شربت مصفیٔ خون: حنا (مہندی)، گورکھ پان، برہم ڈنڈی، جوانسہ، شاہترہ، نیم کے پتے، مکو، ریوند خطائی،
چرائتہ، عشبہ، ہرن کھری، کنگھی بوٹی، چوب چینی، دھمانسہ، سنکھ پشپی، بکن، بھنگرہ سفید، منڈی بوٹی ہر ایک دس گرام۔
تمام ادویہ کو دو کلو پانی میں رات بھر تر رکھیں، صبح آگ پر پکائیں۔ جب 750 گرام پانی باقی رہے۔ چھان کر 1½ کلو
چینی ملا کر شربت تیار کریں۔ خوراک 20 گرام صبح اور 20 گرام شام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

بعض لوگ مہندی سے رنگے ہوئے ہاتھ مشرقی بدمذاقی سمجھتے ہیں لیکن مہندی مفید چیز ہے۔ ہندوستان و پڑوسی ممالک
میں شادی بیاہ کے موقع پر ہر کوئی مہندی لگاتا ہے۔ پنجاب و ہریانہ میں عام طور پر ہاتھ پر مہندی لگاتے ہیں لیکن اتر پردیش
میں ہاتھوں پر اس ترکیب سے مہندی لگاتے ہیں جس سے خط اور لکیریں سفید یا ہلکے رنگ کی رہ جاتی ہیں۔ اس کو دست حنائی
بنی مچھلیاں چھوڑ کہتے ہیں۔

ہوا ہے شوقِ آرائش جو پابندِ حنا تم ہو

بنگال میں ہتھیلیوں اور تلوؤں کو مہندی سے سرخ رنگنے کا عام رواج ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ ایک دوشیزہ کے حنائی ہاتھ اُس کی
دوشیزگی کو چار چاند لگا دیتے ہیں اور بہت ہی خوبصورت معلوم دیتے ہیں۔ اگر ہاتھوں پر پہلے گیرو لگا کر اس کے بعد ان کو دھو
کر مہندی (حنا) لگائیں تو پندرہ بیس دن تک سرخی باقی رہتی ہے۔

ہمارے آیوروید و یونانی گرنتھوں میں عورتوں میں مردوں سے کئی گنا زیادہ طاقت مانی گئی ہے اور طاقت کے ساتھ گرمی
بھی کئی گنا زیادہ ہوتی ہے جس سے عورت مرد کے ملاپ میں دونوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

اس گرمی سے مردوں میں پیشاب کے امراض، مردانہ طاقت کی کمی، کمزوری اور کسی کسی کو گرمی کی سخت شکایت ہو جاتی ہے اور جسم مختلف امراض کا گھر بن جاتا ہے۔ اس گرمی کو آرام دینے کے لئے ہمارے ماہرین طب نے عورتوں میں مہندی کا استعمال کرنا اچھا مانا ہے اور اسی لئے اسے مذہبی صورت دے کر عورتوں کے سہاگ کے لئے ضروری بنا دیا ہے۔

آج کل نئے فیشن کی عورتیں مہندی کا لگانا اسے پرانا دیہاتی رواج مان کر نہیں لگاتی ہیں اور اس کی جگہ پر اپنے اعضاء کی صفائی و خوبصورتی دکھانے کے لئے سنگھار کا سامان جیسے نیل پالش، لپ سٹک، سنو، پاؤڈر وغیرہ لگاتی ہیں۔ اس سے عارضی آرام و خوبصورتی ملتی ہے لیکن ان کا دونوں (شوہر، بیوی) کی صحت پر گہرا غلط اثر ہونے لگتا ہے۔ مرد عورت کی اس گرمی سے ملاپ میں کامیاب نہیں ہوتا جس سے نہ تو عورت کی تسکین ہوتی ہے، نہ اولاد پیدا ہوتی ہے۔ اگر قسمت سے ہو تو دبلی پتلی اور کمزور ہوتی ہے اور مریض بنی رہتی ہے۔

آج کل مارکیٹ میں 'مہندی کا رنگ' نام کا رنگ بکتا ہے جسے لاعلمی میں عورتیں مہندی کی جگہ اپنے ہاتھوں اور پاؤں پر لگاتی ہیں۔ اس سے وقت کی بچت ہوتی ہے مگر جو آرام و فائدہ مہندی لگانے سے ملتا ہے وہ مہندی کے رنگ سے نہیں۔ اب سوال اٹھتا ہے کہ مہندی کی ٹھنڈک ہے تو اسے ہاتھ پاؤں کے تلوؤں پر ہی کیوں لگایا جائے؟ اس کے لئے ذرا غور کیجئے، جیسے جاڑے کے دنوں میں آپ ہاتھ تاپتے ہیں۔ اس وقت صرف ہاتھ پاؤں ہی زیادہ تاپتے ہیں اور اس سے سارے جسم میں گرمی کا اثر ہونے لگتا ہے۔ خاص حالتوں میں ہی ہمیں جسم کے دیگر حصوں کو گرم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایسے ہی جسم میں سردی پہنچانے کے لئے ہاتھ پاؤں پر مہندی لگانا ضروری ہے اور خاص وجہ سے مرض کے مطابق تو کبھی پلانے کی ضرورت بھی پڑ جاتی ہے۔

مہندی کے آسان مجربات

1- اگر کسی کے پیشاب میں جلن ہو، بار بار پیشاب بوند بوند آتا ہو، پیشاب روکنے کی طاقت نہ ہو، پیشاب کا رنگ پیلا ہو، پیشاب کرنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہو۔ ایسی حالت میں مرض کی حالت دیکھ کر مہندی کے تازہ گیلے پتوں کا دس گرام رس نیم گرم دودھ میں ملا کر پانچ دن استعمال کریں۔ تیل، گڑ، لال مرچ، ترش چیزوں اور آلو وغیرہ سے پرہیز کریں۔

2- عورتوں کے زیادتی ایام یا مردوں میں کسی وجہ سے بھی پیشاب میں خون آنے پر، ہاتھ پاؤں کے تلوؤں میں جلن ہونے پر، جاڑوں کے موسم کو چھوڑ کر دیگر موسم میں بوائیاں پھٹنے پر مندرجہ بالا طریقہ سے مہندی کا رس دینے سے ضرور فائدہ ہوگا۔

3- پتھری کے مرض میں مہندی کا رس، دودھ کے ساتھ دینے سے پہلے جوا کھار کو پانی سے دیں۔ بعد میں رس پلائیں۔ لگ بھگ دو ہفتہ تک دیں۔

4- چہرے پر کالے داغ بننے پر جسم پر پھنسیاں ہونے پر کسی بھی قسم کے جلدی امراض، سفید داغ، خون کی خرابی وغیرہ میں پہلے پانچ دن مہندی کے رس کا استعمال نسخہ نمبر 1 کے مطابق کریں۔ بعد میں پانچ دن صبح دودھ سے خشک ہلدی کا سفوف

پانچ گرام کی مقدار میں استعمال کریں۔ کچھ کمی رہنے پر مہندی کا رس اور ہلدی مندرجہ بالا طریقہ سے استعمال کریں۔ سفید داغ میں لمبے عرصہ تک استعمال کرتے ہیں۔ تب ہی فائدہ ہوگا۔ نمک، مرچ، تیل کی اور ترش چیزیں نہ لیں۔ خوراک میں گیہوں، چاول، مونگ، ہری سبزیاں لیں۔ بیسن نہ لیں۔

احتلام، جریان میں مہندی کا رس پانچ دن صبح اور شام نسخہ نمبر 1 کے مطابق لیں۔

-6 گرمی کے دنوں میں لُو لگنے پر ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر خشک مہندی کو پیس چھان کر پانی میں ملا کر گلا لیں۔ اس میں ایک دو پیاز کا رس بھی نچوڑ دیں۔ تب تک لگاتار لیپ کرتے رہیں۔ جب تک اس لیپ میں ٹھنڈک نہ آئے۔ ٹھنڈک آنے پر لیپ بند کر دیں۔ درمیان میں مریض کو دہی کی لسی اور کچے آم کو آگ میں بھون کر شربت بنا کر بھی دیں۔

-7 مہندی کے پتوں کو رات کو بھگو دیں، صبح مل کر چھان لیں۔ اس پانی سے کلیاں کرنے سے منہ کے چھالے جلد دور ہو جاتے ہیں۔

-8 یرقان کے لئے مہندی کا رس لگ بھگ دس گرام دودھ کے ساتھ دینے کے تین منٹ بعد لوہ بھسم آدھی سے ایک رتی پان میں رکھ کر مریض کو کھلائیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال کرنے سے پرانا یرقان دور ہو جائے گا۔

-9 مہندی کا رس 5 گرام میں قلمی شورہ ایک گرم ملا کر پلائیں۔ بندش پیشاب کے لئے مفید ہے۔

-10 تلی کی سوجن میں مہندی کی چھال 30 گرام، نوشادر 10 گرام۔ دونوں کو پیس چھان کر محفوظ رکھیں۔ تین گرام کی مقدار میں صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے تلی کی سوجن جاتی رہے گی۔

-11 **پاؤں کی جلن:** مہندی کے پتوں کا رس 10 گرام، گائے کا دودھ 50 گرام، مصری 5 گرام ملا کر پلانے سے پیٹ و ہاتھ پاؤں کی جلن، سر کی جلن اور ہڈیوں کی گرمی دور ہو جائے گی۔

-12 **لاغری:** مہندی کے پتوں کا رس 6 گرام، سفوف زیرہ سفید 3 گرام، دودھ گائے اور چینی کے ہمراہ دونوں وقت پلائیں۔ جسم کا دبلا پن دور ہو جائے گا۔

-13 **پیشاب کی جلن:** مہندی کے پتوں کا رس 10 گرام، چینی 10 گرام۔ چند بار پلانے سے آرام آ جائے گا۔

-14 **آدھے سر کا درد:** مہندی کے پھول پیس کر ماتھے پر ضماد کریں، آرام آ جائے گا۔

-15 **منہ کے زخم:** مہندی کی پتیاں چبانے سے منہ کے زخم اور چھالے اچھے ہو جاتے ہیں۔

-16 **یرقان:** مہندی کے پتے 6 گرام لے کر 20 گرام پانی میں تر کریں، صبح چھان کر پی لیں۔ ایک ہفتہ میں آرام ہو گا۔

-17 **بالوں کی سفیدی:** سفید بالوں کو کالا بنانے کے لئے اس کے ہمراہ وسمہ ملا کر لگاتے ہیں۔ سفید بالوں کو سرخ بنانے کے لئے صرف مہندی کا استعمال کافی ہے۔

••••••••••••••••••

مہوا

مختلف نام: ہندی مہوا۔ سنسکرت مدھوک۔ بنگالی مہل، مَو وا۔ تامل مدحوکم۔ گجراتی مہوڈی۔ ملیالم کو ہڑا۔ فارسی گل چگاں۔ مرہٹی مہوڈا۔ مہوا کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ لاطینی میں (1) باسیالتی فولیا(Bassia Latifolia) اس کے چوڑے پتے ہوتے ہیں۔ (2) باسیالونگی فولیا(Bassia Longifolida) اس کے لمبے پتے ہوتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت ہندوستان بھر میں مشہور اور آم کے درخت کی طرح ہوتا ہے۔ کئی کسان اپنے کھیت کے آس پاس یا سڑکوں کے کنارے کنارے اسے لگاتے ہیں۔ خشک میوے آج کل بہت مہنگے ہیں مگر ایک ایسا سوکھا میوہ بھی ہے جو سالہا سال سے چلا آرہا ہے، جسے مہوا کہا جاتا ہے۔

مہوا دیہاتیوں کے لئے قدرت کا بہترین تحفہ ہے کیونکہ زیادہ تر دیہاتی لوگ موسم گرما میں اسے کھا کر فائدہ اٹھاتے ہیں۔ یہ درخت مدھیہ پردیش، بہار، اُڑیسہ کے جنگلوں میں بہت پایا جاتا ہے۔ اس کے پھول، پھل، ٹہنیاں سب مفید ہیں۔ پتوں کا استعمال جانوروں کو کھلانے اور تیل بنانے کے کام میں آتا ہے۔ اس کے پتوں میں دودھ بڑھانے کے فائدے ہیں اس لئے لوگ بکری کو اس کے پتے کھلاتے ہیں۔

اس کا درخت 40-50 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی چھال پھٹی ہوئی اور اندر سے لالی لئے ہوتی ہے۔ اس کے پتے 5 سے 9 انچ لمبے اور 3 سے 4 انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ گول 10-12 سراؤں والے شاخوں کے اگلے حصہ پر لگے ہوتے ہیں۔ مہوا کے پھول سفید، رسیلے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ ان میں سے نہایت ہی دل پسند خوشبو آتی ہے۔ اس کا پکا پھل بڑا ہوتا ہے۔ یہ انڈہ کی طرح ایک سے دو انچ لمبا، کچے میں رنگ ہرا اور پکنے پر پیلا یا نارنگی رنگ ہو جاتا ہے۔ پھل میں گہرے بھورے رنگ کے ½ سے ایک انچ لمبے چمکیلے بیج ہوتے ہیں۔ بیجوں سے تیل نکالتے ہیں اور پھولوں سے دیسی شراب بنائی جاتی ہے (جو اس کے پھولوں کا غلط استعمال ہے، اگر کوشش کی جائے تو اس سے ممکن ہے کہ گڑ و شکر بنائی جاسکے)۔ بیجوں میں سے 40 سے 50 فیصدی تک تیل نکلتا ہے۔ یہ تیل گھی کی طرح ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں سے چونکہ شراب بنتی ہے اس لئے پھولوں سے بھی کچھ نشہ سا ہو جاتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک بدرجہ دوم۔

مقدار خوراک: پھول مہوا 25 سے 50 گرام تک۔

فوائد: مردانہ طاقت بڑھاتا ہے، منی پیدا کرتا ہے۔ 25 گرام پھولوں کو 250 گرام نیم گرم دودھ میں جوش دے کر پینا مردانہ کمزوری و عام کمزوری میں مفید ہے۔ اس کے پھولوں کا حلوا بھی بنا کر کھایا جاتا ہے۔ اس کی گٹھلی کی گری سے بنا تیل صابن بنانے کے کام آتا ہے۔ یہ تیل چراغ میں جلانے اور گھی میں ملاوٹ کرنے کے لئے بھی کام میں لایا جاتا ہے۔

جوڑوں کے درد، کمر درد و دیگر دردوں میں اس کی نیم گرم مالش کرتے ہیں۔ پھول مہوا بھون کر بطور میوہ کے کھاتے ہیں۔ جوڑوں کی سوجن کے لئے اس کے خشک پھولوں کی ٹکور کی جاتی ہے۔ مہوے کی مسواک دانتوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ تھوڑے ہلتے دانت اس کی مسواک کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کئی دیہاتی علاقوں میں لوگ مہوے کے پھول آٹے کی روٹی میں پکا کر دودھ کے ساتھ کھاتے ہیں۔ کئی دیہاتی مہوے کے پھولوں کو مکئی یا جَو کے آٹے میں ملا کر اچھی طرح گوندھ کر روٹی بنا کر کھاتے ہیں۔ مہوے کے پھل کا اوپر کا چھلکا دور کر کے بچے میٹھا لگنے کی وجہ سے خوب کھاتے ہیں۔ دیہاتی علاقوں میں اس کی گری کے مغز سے نکالے گئے تیل سے ترکاری و پکوان بنائے جاتے ہیں۔ ادویات بنانے میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ سردی کے موسم میں بوائی پھٹ جانے پر مہوے کا تیل ہلکا گرم کر کے لگا دینے سے آرام ملتا ہے۔ یہ تیل جلد کو نرم بنائے رکھتا ہے۔ اگر ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں خارش ہو تو بھی مہوے کے تیل کی مالش فوراً آرام دیتی ہے۔

مہوا کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

گل قند مہوا: مہوا کے سوکھے پھولوں کا زیرہ نکال کر پانی سے دھو کر سکھا لیں پھر آدھا کلو پھول اور 625 گرام چینی ایک برتن میں رکھیں۔ نیچے پھولوں کی تہہ، اوپر چینی کی تہہ بچھا دیں اور دھوپ میں رکھیں۔ 20-22 دن بعد گل قند تیار ہو جائے گی۔ دس گرام صبح اور دس گرام شام کھلائیں۔ یہ طاقت دینے، منی بڑھانے، جریان روکنے اور پیشاب کی جلن کے لئے مفید ہے۔

حلوا مہوا: 50 گرام خشک یا تازے مہوے کے پھول دھو کر انہیں سل پر پیس لیں اور اس میں 30 گرام سوجی یا گندم کا آٹا ملائیں۔ پھر 3 چمچہ خالص گھی ڈال کر دھیمی دھیمی آگ پر بھونیں۔ بھن جانے پر ½ گلاس گرم پانی اور حسب ضرورت کھانڈ ملا کر حلوا بنا لیں۔ اس میں چھلی ہوئی گولا گری، چرونجی، کالی مرچ، مناسب مقدار میں سفوف بنا کر چھڑک دیں۔ یہ مقوی خوراک کا کام کرتا ہے، اس سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور چستی آتی ہے۔

ہچکی آنا: مہوے کے پھول ½ گرام، ناگ کیسر ایک گرام، کھانڈ ایک چمچہ سفوف بنائیں اور شہد خالص میں ملا کر دن میں 2 سے 3 بار چٹائیں، اس میں سے تھوڑی سی دوا لے کر ناک کے ذریعے سونگھیں۔ اس سے ہچکیاں دور ہو جاتی ہیں۔

ہڈی کا ٹوٹنا: مہوے کی تازہ چھال کچل کر باندھ دیں، دو تین دن تک پٹی بندھی رہنے دیں اور اس حصہ کو نہ ہلائیں ٹوٹی ہڈی جڑ جائے گی۔

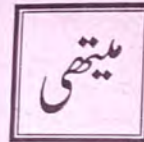
سر درد: مہوے کے پھولوں کا رس 25 گرام، منقیٰ (دانے نکال کر) 6 گرام اور چینی ملا کر استعمال کرائیں اور مہوے کے پھولوں یا پھل کے سفوف کو سنگھائیں، دماغ میں بھاری پن، چکر آنا اور سر درد دُور ہو جاتا ہے۔

مہوے کا ست: مہوے کے تنے کو چیرنے پر درمیان میں سے کتھا جیسا ست مل جاتا ہے، اسے کوٹ کر سفوف کر کے اور دودھ گائے کی بھاونا دے کر سایہ میں سکھا لیں۔ خشک ہونے پر دوبارہ بھاونا دیں۔ اس طرح 21 بھاونا دینے پر

سفوف مکھن کی طرح ہو جائے گا۔ پھر اس سفوف سے چار گنا شہد خالص ملا کر مرتبان یا شیشے کے برتن میں بھر کر رکھ دیں۔ خوراک 4 گرام روزانہ کھلا کر کچھ دیر بعد نیم گرم دودھ پلانے سے مردانہ کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ کی طاقت بڑھتی ہے اور منی گاڑھی ہو جاتی ہے۔

چھاتی کا درد: مہوے کی چھال 20 گرام کو 300 گرام پانی میں ابالیں، 50 گرام رہنے پر اتار کر 4 گرام ... ملا کر صبح و شام پلائیں۔ چھاتی کا درد، منہ میں کڑواپن، پیشاب میں پیلاپن، پیٹ کے کیڑے، جسمانی کمزوری وغیرہ ... دور ہو جاتا ہے۔

غشی: مہوے کے خشک پھولوں کو پیس لیں اور غشی کی صورت میں سنگھائیں، غشی دور ہو جائے گی۔

••••••••••••••••••••

میتھی

مختلف نام: ہندی، اردو، بنگالی، گجراتی میں میتھی - راجستھانی میتھی دانہ، دانہ میتھی، میتھی - فارسی تخم شملیت - عربی بزرالحلبہ - انگریزی میں فینول گریک (Fenul Greek) اور لاطینی میں ٹریگونیلا فونیم گریکم (Trigonella Foenum Graecumlinn) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کی فصل ہندوستان کے لگ بھگ سب صوبوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے پودے کی اونچائی ایک سے ڈیڑھ فٹ، پتے کچھ لمبے گول دانہ دار آدھے سے ڈیڑھ انچ لمبے، پھول پیلے، پھلی دو سے چار انچ لمبی، 8 سے 10 دانے والی، بیج پیلے ہرے ہوتے ہیں جن کو تخم میتھی یا میتھی دانہ کہتے ہیں۔ میتھی کا ساگ ہندوستان بھر میں بہت ہی شوق سے کھایا جاتا ہے اور یہ ایک مشہور اور کثیر الاستعمال ساگ ہے۔ اس کے پتے، بیج، پھلی سب ہی کام میں آتے ہیں۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم و خشک۔

خوراک: بیج 5 گرام سے 10 گرام تک، پتوں کا رس بارہ گرام تک۔

فوائد: اس کے بیج ریاح اور ورم کو تحلیل کرتے ہیں۔ پیشاب و ایام جاری کرتے ہیں۔ طبیعت کو نرم کرتے ہیں۔ ریاح دفع کرتے ہیں۔ سرد بیماریوں، منہ ٹیڑھا ہو جانا، نچلے دھڑ کا مارا جانا، گنٹھیا کو مفید ہے۔ اس کا لیپ ورم کو تحلیل کرتا ہے اور کان کے درد کو دور کرتا ہے۔ بیج میتھی ریاحی امراض میں مفید ہے۔

میتھی کا ساگ پیشاب لاتا ہے۔ سردی کی بیماریوں، کمر درد، تلی کے ورم کو نافع ہے۔ پیٹ کے چھوٹے کیڑوں کو مارتی ہے۔ ہاضمہ کی طاقت بڑھتی ہے۔ خاص طور پر بلغمی مزاج والوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ پیٹ کے چھوٹے کیڑوں کو مارتی ہے۔ یہ پھیپھڑوں کے لیس دار بلغم کو صاف کرتی ہے اور بچہ دانی کے درد ... بڑھتی ہے، جسم کو تندرست و کمزور کو طاقتور بناتی ہے۔

... کو مفید ہے۔ سردی سے محفوظ رکھتی ہے۔ چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کے لئے اکیلے یا دیگر مناسب ادویات کے ہمراہ اس کا لیپ کرنے سے چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ کئی جگہوں پر بچہ پیدا ہونے کے بعد پرسوتا عورت کو اس کے لڈو بنا کر کھلاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مرض میں اس کا استعمال خاص طور پر مفید ہے۔

میتھی کے آسان و آزمودہ مجربات

چھاتی کے امراض: میتھی کے بیجوں کے جوشاندہ میں شہد ملا کر پینے سے چھاتی کے پرانے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

سوجن: میتھی کے بیج 10 گرام، جو 10 گرام۔ دونوں کو پیس لیں اور سرکہ انگوری کے ساتھ پتلا لیپ کریں۔ اس سے گالوں کی سوجن اتر جاتی ہے۔

گنٹھیا: میتھی کو پیس کر 9 گرام پانی یا سبزی میں لینے سے گنٹھیا میں جلد فائدہ ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو بلڈ شوگر یا شوگر کی بیماری ہے اُن کو بھی اس سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

دائمی قبض: آنتوں کی کمزوری سے دائمی قبض ہو تو میتھی کا سفوف 3-3 گرام صبح و شام گڑ ملا کر پانی کے ساتھ کچھ دنوں تک لینے سے نہ صرف قبض دور ہو جائے گا بلکہ جگر کو بھی طاقت ملتی ہے۔

میتھی کے لڈو: ہرڑ، بہیڑہ، آنولہ، سونٹھ، کالی مرچ، پیپل، اجوائن، ناگرموتھا، کلونجی، زیرہ سفید، زیرہ سیاہ، دھنیا، لونگ، دارچینی، چھوٹی الائچی کے دانے، تیج پات، ناگ کیسر، جائفل، جاوتری، کایا پھل، کاکڑا سنگی، کُٹھ، تالیس پتر، صندل سفید۔ یہ 25 ادویات ہر ایک 12-12 گرام، میتھی کے بیج 300 گرام، گوند کیکر 30 گرام، ناریل کی گری 60 گرام، گیہوں کا آٹا 300 گرام، گھی خالص 300 گرام، گڑ 750 گرام لے لیں۔

آٹے کو گھی میں بھون لیں۔ گوند کو پیس کر، ناریل کی گری کدوکش پر کش لیں۔ پھر سب کو ملا لیں اور 25-25 گرام کے لڈو بنا لیں۔ یہ لڈو صبح و شام پرسوت والی عورت کو کھلاتے رہنے سے بچہ دانی سکڑ جاتی ہے۔ مرض کے جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔ ریاحی امراض نہیں ہوتے۔ کمر میں طاقت آتی ہے۔ ہاضمہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ چھاتیوں سے دودھ زیادہ اترتا ہے۔ قبض نہیں رہتا اور جسم طاقتور بنتا ہے۔

میتھی پاک: میتھی، سونٹھ اور خالص گھی 450-450 گرام، دودھ 4 کلو، پیپل، پپلا مول، اجوائن، دھنیا، زیرہ، کلونجی، سونف، دارچینی، جائفل، تیزپات، ملٹھی، کالی مرچ ہر ایک 150-150 گرام لیں۔ دودھ کو ابالیں، پتلی ربڑی جیسی بننے پر سونٹھ اور میتھی کا سفوف ملائیں پھر ماوا تیار کر کے گھی میں بھون لیں۔ اس کے ساتھ اور ادویات کا کپڑ چھان سفوف ملا دیں۔ بعد میں چار کلو چینی کی چاشنی کر کے دھیمی آگ پر رکھیں۔ گرمی کم ہونے پر ماوا اور ادویات کا سفوف ملائیں۔ اس میں سے 50-50 گرام صبح و شام ہمراہ دودھ نیم گرم دیں۔

ریاحی امراض، گنٹھیا، کمر درد وغیرہ کے لئے بہت مفید ہے۔ دماغی امراض و کمزوری میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ سیلان و پرسوتا کے امراض میں تیر بہدف ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے اور منی کو بڑھاتا ہے۔

ذیابیطس (مدھومیہ) کا علاج میتھی

ذیابیطس کو عام لوگ شکر کی بیماری کہتے ہیں۔ اگر چیونٹیوں کو موقع ملے تو وہ اس جگہ پر جمع ہو جاتی ہیں جہاں اس کا مریض پیشاب کرتا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ مریض کے پیشاب میں شکر کی مقدار بڑھ گئی ہے۔ اگر مریض کے پیشاب اور خون کی جانچ کرائی جائے تو شکر کی مقدار کا درست پتہ لگ سکتا ہے۔

ذیابیطس کی بیماری پتاشیہ سے پیدا ہونے والے رس میں انسولین کی کمی سے ہوتی ہے۔ انسولین ہماری خوراک کے مانڈ کو ہضم کرنے، اُس کو شکر کی صورت میں بدلنے اور اُس کی خون و پیشاب میں مقدار کو کنٹرول میں رکھنے کا کام کرتی ہے۔ اگر یہ شکر خون اور پیشاب میں زیادہ ہونے لگے تو کمزوری پیدا ہونے لگتی ہے۔ یہ اپنے آپ میں کوئی بیماری نہیں ہے۔ یہ پتاشیہ کی کمزوری یا اُس پر زیادہ دباؤ کی نشانی ہے۔ اگر شکر اور مانڈ کے بغیر خوراک استعمال کی جائے تو پتاشیہ پر دباؤ کم ہو سکتا ہے اور یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ شکر اور مانڈ کے اثر کو کم کرنے والی ادویات کی مدد بھی لی جا سکتی ہے۔ خطرناک حالت میں سیدھے انسولین کے ٹیکے بھی لینے پڑتے ہیں۔ اگر شروع میں اس کی روک تھام نہ کی جائے تو اس کے نتیجہ میں بلڈ پریشر، دل کے امراض، ادھرنگ، نظر کا کم ہو جانا، ہاتھ پاؤں سُن ہو جانا یا اُن میں درد ہونا، پیاس زیادہ لگنا وغیرہ شکایتیں بڑھ سکتی ہیں۔

اس کے علاج کے لئے کریلا، جامن، نیم کی پتی، تیزپات، بیج میتھی وغیرہ ہندوستان میں پہلے سے استعمال کئے جاتے رہتے ہیں۔ جو سبزیاں زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں۔ جیسے آلو، گاجر، زمین قند وغیرہ۔ اناجوں میں چاول و میٹھے پھل وغیرہ شکر، مانڈ بڑھانے والے ہیں۔ جن سبزیوں میں ریشوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور جو پھل میٹھے نہیں ہوتے، وہ مفید ہوتے ہیں۔

راشٹریہ پوشن انوسندھان حیدرآباد کے وگیانکوں ڈاکٹر آر ڈی شرما اور رگھو رام کی کمیٹی کافی عرصہ سے ذیابیطس (ڈایابٹیز) کی وجوہات و علاج پر تحقیق کر رہی تھی۔ انہوں نے سینکڑوں مریضوں پر ادویات اور اُن کے بُرے اثرات کا مطالعہ کر کے اب اپنی رپورٹ پیش کی ہے۔

اس انوسندھان نے یہ تحقیق کی ہے کہ میتھی کے بیج ذیابیطس اور دل کے امراض میں بہت مفید ہیں۔ میتھی کے بیج روزانہ 20 گرام بھر بھرے پیس کر کھانے سے دس دن میں ہی پیشاب و خون میں شکر کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کی جانچ کروا کر پتہ لگایا جا سکتا ہے کہ آگے میتھی کا استعمال کیا جائے یا نہ۔ علامات مرض میں کمی کا تجربہ تو مریض خود ہی کر سکتا ہے۔ پھر بھی اچھا ہے کہ دس دن کے بعد ٹیسٹ کروا لیا جائے۔ اس کے بعد میتھی کے بیج کی مقدار کم یا 100 گرام تک ہر روز بڑھائی جا سکتی ہے۔ میتھی کو کھانے کے ساتھ یا سبزی میں ڈال کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خوراک کی مقدار 120 کیلوریز سے 1400 کیلوریز ہر روز رکھنے اور مانڈ و شکر (چینی) کا پرہیز کرنے سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ میتھی کے استعمال سے صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا اور نہ کسی دوا کے ساتھ الٹا اثر ہوتا ہے۔ کل مقدار 20 گرام یا 100 گرام تک دن میں تین بار تقسیم کر کے لیں۔

ہمارے تجربات کے مطابق صرف میتھی کے بیجوں کا استعمال ذیابیطس کو دور کر دیتا ہے۔ میتھی چیزوں، چاول، آلو،

میٹھی، اروی، کیلا وغیرہ کا پرہیز لازمی ہے اور روزانہ ایک میل پیدل سیر کرنا مرض کو فوراً دور کر دیتا ہے۔ چینی (شکر) کی جگہ سکرین کی گولیاں لی جا سکتی ہیں۔ اگر کریلا، جامن، میتھی ایک ساتھ لئے جائیں تو بھی فائدہ بہت کم ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ ایک دوسرے کے اثرات کو ضائع کر دیتے ہیں اس لئے صرف اکیلی میتھی کا استعمال بہت جلد اثر دکھاتا ہے۔ (ہری چند ملتانی)

••••••••••••••••••••

مین پھل

مقام پیدائش: یہ جھاڑی دار چھوٹا درخت ہوتا ہے۔ یہ درخت ہندوستان کے سبھی پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ ہماچل پردیش، سندھوندی کے نزدیک کافی زیادہ ہوتا ہے۔ بنگال، راجستھان کے اراولی، مہابلیشور وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: اردو مین پھل- ہندی مین پھل، مدن- بنگلہ مین پھل، مدن- مراٹھی گولف- گجراتی مڈھول، مڈھل- پنجابی مطل، مندکولا- تامل مسکرائی- تیلگو مدنم- سنسکرت دست شودھن، دھاراپھل- عربی جبھولکی ٹل- نیپالی مَیدل- لاطینی رینڈیا ڈیومیٹرورم (Randia Dumetrorum) اور انگریزی میں کامن ایمیٹک نٹ (Common Emetic Nut) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پھل ایک سے ڈیڑھ انچ تک لمبا، گول، اخروٹ کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے پتے اپامارگ یا [illegible] کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ پھول پیلے یا سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔

مقدار خوراک: اس کا چورن 15 سے 30 گرام تک۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں صابونین، موم اور رال وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

فوائد: جن عورتوں کو اولاد نہ ہوتی ہو، خدا (شو پرماتما) کے فضل سے اُن کی آرزو پوری ہو جاتی ہے۔ دمہ، درد میں [illegible] اس کا استعمال مفید ہے۔ اس لئے شادی کے وقت دولہا، دولہن کے ہاتھ میں مین پھل رکھنے کا رواج ہے تاکہ اگر وہ شادی کے بعد اولاد پیدا نہ کر سکیں تو اس پھل کا استعمال کریں، ایسا سمجھا جاتا ہے۔

اولاد کی آرزو: مین پھل کے بیج کا سفوف بنا کر تین گرام کی مقدار میں لے کر 250 گرام گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس میں میٹھا اور تین چار پتیاں کیسر ملا کر روزانہ رات کو سوتے وقت استعمال کریں یا پھر آٹے اور گڑ کو [illegible] کی مٹھائی میں مین پھل چورن تین گرام ملا کر کھانے سے عورت حمل ٹھہرنے کے قابل ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ دوسرا طریقہ بھی کام میں لائیں۔ مین پھل کے بیجوں کے چورن کی آٹھ رتی مقدار گڑ میں ملا کر اس کی بتی بنا کر عورت کے اندام نہانی میں رکھی

Contents

جائے۔ کئی بار بچہ دانی میں ایسے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو مرد کے جراثیموں کو ہلاک کر دیتے ہیں جس سے حمل نہیں ٹھہر پاتا۔ اس بتی کو رکھنے سے ان جراثیموں کا صفایا ہو جاتا ہے اور حمل ٹھہر جاتا ہے۔

بخار: بخار کی حالت میں جب ہڈیوں اور جوڑوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے تو اس درخت کی چھال کا چورن اندرونی طور پر اور جوشاندہ بیرونی طور پر استعمال کرنے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔ اس کی چھال کا جوشاندہ پینے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اس درخت کی چھال، پھل اور پھل کا چھلکا ادویات میں کارآمد ہوتا ہے۔ اس کا پھل اعلیٰ درجہ کا قے آور ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے مریض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ایک پھل ایک دفعہ کے استعمال کے لئے کافی ہوتا ہے۔ اس پھل کو سفوف کی شکل میں گرم پانی کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔

مین پھل کا کشتہ جات میں استعمال

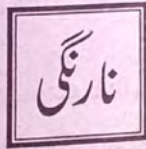
کشتہ ہڑتال: مین پھل 250 گرام کو کوٹ کر تین دن آک کے دودھ میں تر رکھیں۔ پھر اس کو پیس کر لغدہ بنائیں اور اس کے درمیان 20 گرام ہڑتال کی ڈلی رکھ کر گل حکمت کریں اور پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہو گا۔ یاد رہے کہ آگ گڑھے میں ہوا سے بچا کر دیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی کی مقدار میں منقیٰ (دانے نکال کر) میں رکھ کر کھلائیں۔

فوائد: کھانسی، دمہ اور پرانے بخاروں کو دور کرنے میں مفید ہے۔

مین پھل کے متعلق ڈاکٹروں کی رائے: (1) ڈاکٹر ندکرنی کی رائے ہے کہ مین پھل کے گودے کو نکال کر اسے سکھا کر باریک پیس کر قے لانے کے لئے دس سے بیس رتی تک کی مقدار میں اور پسینہ لانے کے لئے یا کف نکالنے کے لئے $2\frac{1}{2}$ سے 5 رتی کی مقدار میں استعمال کریں۔
(2) ڈاکٹر ڈمین کی رائے کے مطابق مین پھل کے گودے کو سفوف 15 سے 20 گرین تک قے لانے کے لئے دیں۔

•••••••••••••••••••

ن

نارنگی

مختلف نام: سنسکرت نارنگ، ناگ رنگ- ہندی نارنگی- بنگالی نارنگالیبو- مراٹھی نارنگ- گجراتی نارنگی- فارسی نارنج- تیلگو نارنگم- لاطینی سٹرس اورنٹیم (Citrus Aurantium) اور انگریزی میں اورنج (Orange) کہتے ہیں۔

شناخت: نارنگی مشہور پھل ہے۔ اس کے درخت زیادہ اونچے نہیں ہوتے۔ لیموں کی مانند پھول سفید اور خوشبودار ہوتے ہیں، پھل گول ہوتے ہیں۔ کچے رہنے پر ہرے اور پک جانے پر یہ بسنتی رنگ کے ہو جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں کلورین، آئرن، پروٹین پایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن 'سی' زیادہ پایا جاتا ہے۔

ذائقہ: نارنگی کھٹی میٹھی یا میٹھی ہوتی ہے۔

Contents

فوائد: یہ زود ہضم ہے۔ اس میں وٹامن 'اے' اور 'بی' کم مقدار میں ہوتا ہے اور وٹامن 'سی' زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن 'سی' کی کمی ہونے پر نارنگی کا استعمال کرنا چاہئے۔ اس سے پیاس دور ہوتی ہے، جسم میں چستی آتی ہے اور یہ جسم کی گرمی کو دور کرتی ہے۔

نارنگی کے آزمودہ مجربات

پیٹ کے کیڑے: نارنگی کے درخت کی چھال کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

ناسور: اس کا گودا سینک کر باندھنے سے پرانے ناسور کا زخم بھر جاتا ہے۔

ٹائیفائیڈ: نارنگی کا رس گرمی کے بخار کو دور کرتا ہے۔ مریض کو نارنگی کا رس پلائیں یا دودھ پلا کر نارنگی کھلائیں۔ دن میں تین بار استعمال کریں۔

کھانسی، بخار: نارنگی کے چھلکے کو سکھا کر اس کے سفوف کی چائے استعمال کرنے سے زکام، بخار، کھانسی وغیرہ کی تکلیف سے نجات ملتی ہے۔

بچوں کے پیٹ کے کیڑے: نارنگی کے چھلکوں کو پانی میں ابال کر اُس میں ایک گرام ہینگ ملا لیں۔ بچوں کو صبح شام ایک ایک چمچہ پلائیں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

پائیوریا: نارنگی کا استعمال پائیوریا میں بھی مفید ہے کیونکہ وٹامن 'سی' کی مقدار اس میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ نارنگی کے چھلکوں کو سایہ میں خشک کر کے باریک سفوف بنا لیں اور پھر اسے چھان کر بطور منجن استعمال کریں اس سے دانت اور مسوڑھے مضبوط بنتے ہیں۔

مہاسے: نارنگی کے سوکھے چھلکے پیس کر چہرے پر ملنے سے مہاسے چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔

دیگر: نارنگی کے سوکھے چھلکوں کا باریک سفوف بنا لیں۔ اس سفوف میں ایک چمچہ بیسن، ایک چمچہ ناریل کا تیل، چند قطرے عرق گلاب اور معمولی مقدار میں ہلدی ملا کر اُبٹن بنا لیں۔ روزانہ اس اُبٹن کا استعمال کریں۔ اس سے جلد کا رنگ نکھر آتا ہے۔

دیگر: نارنگی کے سوکھے چھلکوں کا چورن 90 گرام، چندن 5 گرام، کیسر ایک گرام ملا کر دودھ میں بھگو کر رات کو رکھ دیں۔ صبح اس پیسٹ کو چہرے پر مَل کر آدھے گھنٹے کے بعد صاف پانی سے چہرہ دھو لیں۔ اس سے چہرہ گلاب کی مانند کھل اٹھے گا۔

ملیریا: دو نارنگیوں کے چھلکے دو کپ پانی میں ابالیں اور آدھا پانی باقی رہ جانے پر چھان کر نیم گرم پئیں۔

چیچک کے داغ: نارنگی کے چھلکے سکھا کر باریک پیس لیں، اس میں عرق گلاب 20 گرام ملا کر پیسٹ بنائیں اور

روزانہ چہرے پر ملیں۔ چند دنوں میں چیچک کے داغ ہلکے ہو جائیں گے۔

خارش، کھجلی: خارش، کھجلی اور دیگر جلد کے امراض ہونے پر نارنگی کے رس کا استعمال کریں اور چھلکوں کو جلد پر رگڑنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ میں گیس: نارنگی کے استعمال سے جگر درست ہو جاتا ہے، پیٹ پھولتا ہو یا پیٹ میں گیس، ان کے لئے بھی نہایت مفید ہے۔

قبض: صبح کے ناشتے میں نارنگی کا رس چند دنوں تک لگاتار پیتے رہنے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ اس سے ہاضمہ کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔

نکسیر: نارنگی کا رس ناک میں ڈالنے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

حاملہ عورتوں کو نارنگی کا رس روزانہ استعمال کرنا چاہئے۔ اس سے ان کی اولاد خوبصورت پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا رس پلانے سے وہ موٹے تازے ہو جاتے ہیں۔ نارنگی کا رس پلانے سے بچوں کے خون کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ناریل

مختلف نام: مشہور نام ناریل- ہندی نریل، کھوپرا- سنسکرت نارکیل، ناری کیل- بنگالی نارکیل، نارکول- مراٹھی ناریل، شری پھل- گجراتی تالیشر، نالیر کرناٹکی- ناریل رسو- تلنگی ٹینکا، ناری کدم- تامل ٹینا، ٹینگا- مدراسی تمبا- عربی الب نارجیل، نارجیل- لاطینی کوکوسانو سیفر (Cocosanu Cifera) اور انگریزی میں کوکونٹ (Coconut) کہتے ہیں۔

شناخت: کھجور کی طرح ایک اونچا درخت ہوتا ہے۔ پتے کھجور کے پتوں کی طرح لمبے، مگر ان سے بڑے، پھول ... کا پھل گول سخت ریشے دار اور چھلکے میں لپٹا ہوتا ہے۔ پھل میں نمکین میٹھا پانی ہوتا ہے۔ پختہ ہونے پر پانی گودا بن کر جم جاتا ہے۔ بیرونی خول کے اندر ایک سرخی مائل چھلکا مغز سے چمٹا ہوا ہوتا ہے۔ ذائقہ میٹھا اور خوش مزہ ہوتا ہے۔

مزاج: تازہ پھل وسط دوم میں گرم اور اوّل میں خشک اور خشک پھل آخر دوم میں گرم اور دوم کے شروع میں خشک ہوتا ہے۔

مقدار خوراک: چھ گرام سے 50 گرام تک۔ اخروٹ، پستہ، چلغوزہ بدل ہیں۔ زیادہ استعمال سینہ اور آواز کے لئے نقصان دہ ہے۔ مصری یا شکر ملا کر کھانے سے زیادہ مفید ہو جاتا ہے۔

ناریل خون پیدا کرتا ہے۔ شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ فالج کو بہت مفید ہے۔ مثانہ کی سردی و کمر

Contents

درد کو بھی نافع ہے، کچے پھل کا پانی پتھری کو آرام دیتا ہے۔ اس کا تیل مقوی دماغ اور دردوں کے لئے مفید ہے۔

خونی بواسیر: ناریل کی داڑھی کی راکھ، چینی برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔ چھ گرام تازہ پانی سے کھلائیں۔ خونی بواسیر کے لئے ازحد مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے: مغز ناریل اور پلاش پاپڑہ ہم وزن باریک پیس کر گڑ ملا کر بچوں کو دو دو گرام اور اجوائن کو چھ گرام کھلائیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مفید ہے۔

زخم: تیل ناریل میں لونگ جلا کر لگائیں۔ زخم درست ہوں گے۔

پیٹ کے کیڑے: ناریل کا پانی یا اس کی گری صبح خالی پیٹ کھانے سے پیٹ کے کیڑے (Hook Worm) باہر نکل جاتے ہیں۔

چوٹ یا موچ: پرانے ناریل کی گری کو باریک پیس کر اس میں ½ حصہ ہلدی کا سفوف ملا کر پوٹلی باندھ کر آگ پر گرم کر کے سینک کریں اور اسی کو چوٹ یا موچ پر باندھ دیں، جلد آرام ہوگا۔

خارش: تیل ناریل میں مناسب کافور ملا کر خارش اور پھنسیوں پر لگائیں، آرام آ جائے گا۔

بال جھڑنا: خالص تیل ناریل بال جھڑنے کو روکتا ہے۔ اگر کسی لمبی بیماری سے بال جھڑ گئے ہوں تو روزانہ خالص تیل ناریل لگانے سے دوبارہ بال اُگ آتے ہیں۔ ویسے بھی تیل ناریل لگانے سے بالوں کی لمبائی بڑھتی ہے۔

ہچکی: ناریل کے پھل کے اوپر جٹا کو حقے میں ڈال کر پینے سے یا جٹا (داڑھی) کی بھسم راکھ کو شہد میں ملا کر چٹانے یا اس کی راکھ کو پانی میں گھول کر نتھار کر پانی پلانے سے ہچکی اور قے دور ہو جاتی ہے۔

قے: ناریل کی داڑھی (جٹا) کو جلا کر سفید راکھ بنا لیں اور سپاری جلا کر کوئلہ بنا لیں۔ دونوں برابر ملا کر چار رتی شہد خالص کے ساتھ ہر تین گھنٹے بعد دیں۔ پہلی خوراک سے قے رُک جائے گی۔

خون بہنا: جسم کے کسی جگہ سے خون بہنے پر فوراً خون روکنے کے لئے ناریل کی داڑھی (جٹا) کی راکھ لگانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔

چنبل: پوست ناریل (کھوپرے کے اوپر کی سخت لکڑی) پرانی، گندم، اونٹ کی خشک مینگنی، شیشم کی چھال ہم وزن ٹکڑے ٹکڑے کر کے بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔ دونوں وقت لگائیں۔ چنبل کے لئے ازحد مفید ہے۔ شیشم کی چھال کی بجائے سیاہ لکڑی بہتر ہے۔ (ملتانی)

تکور ناریل: مغز ناریل (کھوپرا) سات گرام، ہلدی پانچ گرام، برادہ دندان فیل تین گرام۔ کوٹ کر دو پوٹلیاں بنالیں۔ ان کو بھیڑ کے دودھ یا خالص تلی کے تیل میں گرم کر کے عضو کے درمیانی حصہ پر تکور کریں۔ شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری میں ازحد مفید ہے۔

حب ناریل: تال مکھانہ، بیج اوٹنگن ہر ایک 25 گرام کو کوٹ کر مغز ناریل (کھوپرا) سالم میں ڈال دیں اور ناریل کو بوہڑ (برگد) کے دودھ سے پُر کریں اور اس کے بعد ناریل کا ٹکڑا اوپر رکھ کر مونج کا بان اس قدر لپیٹ دیں کہ ناریل نظر نہ آئے۔ اس کو بیس دن تک غلہ گندم میں دبا رکھیں اور اس کے بعد نکال کر بان اتار لیں اور مغز ناریل کو مع اندرونی دوا کے کونڈے میں پیس لیں اور شہد خالص ملا کر 80 گولیاں بنائیں، شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے ازحد مفید ہے، ایک گولی 375 گرام بکری یا گائے کے دودھ کے ساتھ شام کو لیں۔ پانچ روز بعد جسم پر چیونٹیاں چلتی معلوم ہوں گی۔ ایک ہفتہ میں طاقت ظاہر ہو گی۔ کامل 40 دن استعمال سے تمام کمزوری دور ہو جائے گی۔ اگر مریض برداشت کر سکے تو دو گولی روزانہ صبح و شام دی جائیں۔ دوران استعمال تیل کی اور ترش چیزوں سے پرہیز کریں۔ ان دنوں مباشرت سے پرہیز کریں۔

چنبل و داد: لکڑی درخت شیشم (برنگ سیاہ)، ناریل کا اوپر کا سخت چھلکا ہر ایک آدھا کلو، گندم صاف (بغیر جو) 100 گرام، پتال جنتر کے ذریعے تیل نکال لیں اور پھریری سے داد، چنبل پر لگائیں۔ بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔ جو مریض علاج کرا کر تھک چکے ہوں وہ اس علاج سے بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پتال جنتر کی ترکیب: ایک مٹی کا استعمال شدہ برتن لیں جس میں دوا آ سکے۔ اگر برتن چرب ہو تو بہتر ہے۔ اس کے پیندے میں ایک سے چار تک سوراخ حسب خواہش وسط میں کریں۔ اس میں دوائی ڈال کر منہ پر سرپوش رکھ کر اچھی طرح گل حکمت کریں۔ اب پختہ زمین میں ایک گڑھا کھودیں جو ایک بالشت ہو۔ چوڑا اس قدر کہ وہ برتن اس پر رکھنے سے پورا آ جائے اور گڑھے میں نہ چلا جائے۔ اب گڑھے میں ایک چینی کا پیالہ رکھ دیں۔ پیالے کے نیچے اگر کچھ پانی وغیرہ ڈال دیں تو بہتر ہے تاکہ اوپر والے پیندے کی حرارت سے محفوظ رہے۔ گڑھے کے منہ پر دوا والا برتن سیدھا رکھیں۔ اس کے پیندے کے سوراخ چینی کے پیالہ کے عین مقابل ہوں تاکہ جو تیل ان سوراخوں سے نکلے سیدھا پیالے میں چلا جائے۔ اس برتن کے پہلوؤں اور گڑھے کے کناروں کے درمیان چاروں طرف مٹی سے گل حکمت کریں تاکہ آگ کے شعلے اندر نہ چلے جائیں۔ گل حکمت خشک ہونے کے بعد برتن کے چاروں طرف اور اوپر اپلے چن دیں اور آگ لگائیں۔ آگ کی حرارت سے ادویہ کا تیل سوراخوں کے راستہ نکل کر پیالہ میں جمع ہوتا جائے گا۔ (سوراخوں میں انسانی بال لٹکا دیں تو بالوں کے ذریعے تیل نیچے آ جائے گا)۔ جب آگ سرد ہو جائے تو آہستگی سے برتن کے پہلوؤں کا گل حکمت دور کر کے برتن اٹھائیں۔ نیچے پیالہ میں تیل ہوگا۔ اب اسے استعمال میں لا سکتے ہیں۔

مقوی دماغ شاہی تیل: روغن ناریل ایک پونڈ، روغن بادام ایک اونس، روغن کدو آدھا اونس، روغن کاہو آدھا اونس، روغن سفید تلی ایک اونس، خوشبو جسمین آدھا اونس، خوشبو صندل (اصلی میسور گورنمنٹ) ایک ڈرام، خوشبو گلاب ایک ڈرام، خوشبو کیوڑہ آدھا ڈرام۔

ترکیب تیاری: تمام چیزوں کو ملا لیں جو ہفتہ کے قابل استعمال ہیں دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ بہت بڑھیا تیل ہے اگر رنگین بنانا ہو تو کسی آئل کلر سے رنگ دے لیں۔

Contents

پرفیومڈ کوکونٹ ہیئر آئل: تیل ناریل ریفائن ڈیڑھ کلو، بنزیل ایسیٹیٹ 25 گرام، خوشبو گلاب یا جسمین 18 گرام۔

تیل میں پہلے بنزیل ایسی ٹیٹ ملا کر دو دن پڑا رہنے دیں۔ بعد میں خوشبو ملا کر شیشیوں میں پیک کرلیں۔ بازار میں مشہور کمپنیوں کے جو پرفیومڈ کوکونٹ ہیئر آئل بکتے ہیں وہ عموماً بغیر کلر کے سفید ہوتے ہیں اس لئے روغن ناریل بنانا ہو تو اسے رنگ دینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے کیونکہ یہ تیل بالوں کو لمبا، چمکدار اور ملائم رکھتا ہے اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔

بڑھیا خوشبودار تیل: روغن ناریل (ریفائن) ایک کلو، تلی کا تیل (ریفائن) ایک کلو، روغن زیتون 200 گرام، خوشبو گلاب 50 گرام، روغن بادام 100 گرام، روغن صندل (اصلی میسور گورنمنٹ) 30 گرام، رنگ سرخ (آئل کلر) حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: پہلے چاروں تیل ملا لیں۔ پھر روغن صندل ملا کر چند بار بوتل کو ہلا کر کارک لگا کر تین دن پڑا رہنے دیں۔ پھر خوشبو اور حسب پسند رنگ کی چند بوندیں ملا کر خوبصورت شیشیوں میں پیکنگ کرلیں۔ دماغ کی خشکی کے لئے مفید ہے۔

نارجیل دریائی

مختلف نام: نارجیل دریائی، آبدھ ناریل، نارجیل بحری اور لاطینی میں (Sea Coconut) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک درخت کا پھل ہے جو ایک جزیرہ میں خط استوا کے قریب پیدا ہوتا ہے۔ اس کا درخت نارجیل (کھوپرہ) کے درخت کی طرح ہوتا ہے۔ پھل لمبوترہ ہوتا ہے۔ پھل کے تین پوست ہوتے ہیں۔ دوسرا پوست زیادہ چکنا اور سخت ہوتا ہے اور تیسرا پوست مغز کے ساتھ ملا ہوتا ہے۔

فوائد: دافع ہیضہ و دست ہے۔ اسے عرق گلاب میں یا تنہا گھس کر یا دیگر ادویہ کے ساتھ پلاتے ہیں۔ افیون اور سنکھیا کے زہر کو دور کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ سانپ، بچھو، بھڑ اور دیگر زہریلے جانوروں کے کاٹے پر اس کا لیپ کرنے سے زہر دور ہو جاتا ہے اور سوزش اور جلن کو بھی آرام ملتا ہے۔

مقدار خوراک: چار رتی سے چھ رتی تک۔

سفوف اسہال: نارجیل دریائی سات گرام، زہرمہرہ خطائی سات گرام، طباشیر اصلی 9 گرام، زرورد 5 گرام، حب الآس 3 گرام، کات سفید 3 گرام، گوند کیکر بریاں 4 گرام، کتیرا سفید 4 گرام، نیم کے پتے پانچ عدد، باریک سفوف بنائیں۔

خوراک: آدھی سے ایک رتی، مناسب عرق میں ملا کر عمر کے مطابق دیں۔ شیر خوار بچوں کے دست روکنے کے لئے مفید ہے۔

دیگر: زہرمہرہ خطائی، نارجیل دریائی، طباشیر ہر ایک قدرے لے کر گلاب کے عرق میں گھس کر پلائیں۔ بچوں کے خراش دار دستوں میں مفید ہے۔

دیگر: نارجیل دریائی، طباشیر اصلی، زہرمہرہ خطائی۔ سب ادویہ بمقدار ایک ایک رتی لے کر عرق کیوڑہ میں گھس کر شربت انار ملا کر بچہ کو استعمال کرائیں۔ چھوٹے بچوں کے ہیضہ اور دستوں کے لئے مفید ہے۔

دیگر: زہرمہرہ خطائی تین رتی، طباشیر تین رتی، چھوٹی الائچی ایک عدد، اناردانہ، گردسماق، زرشک شیریں ہر ایک ایک گرام، عرق گلاب میں پیس کر چھان لیں اور شربت انار چھ گرام ملا کر پلایا کریں۔ اس کی چار خوراک بنا کر ہر تین گھنٹہ بعد دیں۔

دیگر: ناریل دریائی، عرق سونف یا پانی ڈال کر پتھر پر اس قدر گھسیں کہ آدھا گرام کے قریب وزن ہو جائے۔ ایک چمچ میں ڈال کر پلانے سے صفراوی ہیضہ کے دست اور قئیں فوراً بند ہو جاتی ہیں۔ مرض ہیضہ کا کامیاب علاج ہے۔

امراض الاطفال: نارجیل دریائی، مغز کنول گٹہ، طباشیر، دانہ الائچی خورد، زرورد، چھلکا ہرڑ زرد، حجرالیہود، زہرمہرہ ہر ایک چھ گرام، مروارید ناسفتہ چار رتی۔

جملہ ادویات کو کوٹ چھان کر عرق گلاب 200 گرام میں کھرل کریں، جب گولیاں بنانے کے قابل ہو جائے تو دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک سال کے بچے کو ایک سے دو گولی صبح اور شام ماں کے دودھ کے ساتھ گھس کر یا عرق گلاب میں گھس کر پلائیں۔ پانی کے ساتھ بھی دے سکتے ہیں۔ قے، دست، بخار، پیاس اور سوکھا کے لئے مفید ہیں۔

ناشپاتی
(PYRUS COMMUNIS)

مختلف نام: ہندی، مراٹھی، گجراتی، بنگالی ناشپاتی، ناک، نکھ، ہنک۔ سنسکرت امرت پھل۔ لاطینی میں پائرس کمیونس اور انگریزی میں پیئر ٹری (Pear Tree)، وائلڈ پیئر (Wild Pear) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: اس کا درخت چھوٹی قسم کے امرود کے درخت جیسا، ٹہنیاں جھنڈ دار و کانٹے دار، پتے امرود کے پتوں جیسے مگر کچھ چوڑے، پھول گول سفید رُخ کے، مارچ اپریل میں آتے ہیں۔ پھل ہلکے رنگ کے صراحی کی طرح جولائی سے ستمبر تک آتے ہیں۔ بیج بی دانہ کی طرح ہوتے ہیں۔ پھل بہت ہی مفید اور صحت بناتے ہیں۔

نوٹ: سیب، بہی اور ناشپاتی یہ ایک ہی قسم کے درختوں کے پھل ہیں، (سیب کی معلومات کے لئے اسی کتاب میں اُس کی جگہ پر تفصیلات درج ہیں)۔

یہ جموں وکشمیر، پنجاب، ہماچل، ہریانہ وغیرہ میں خوب پیدا ہوتی ہیں ناشپاتی پیچش، دست، خونی دست میں سب سے زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ اس میں گیلک ایسڈ و ٹارٹرک ایسڈ کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے، بخار کی حالت میں یہ نقصان دہ ہے۔ بخار اترنے کے بعد ہی اس کا استعمال مفید رہتا ہے، ناشپاتی سرد مزاج والے بوڑھوں اور بلغمی مزاج والوں کے لئے غیر مفید ہے۔

خونی دست: خونی دست و خونی بواسیر کے لئے از حد مفید ہے۔ اس کا مربہ ناگ کیسر کے سفوف کے ساتھ استعمال کرانے سے آرام آجاتا ہے۔

زخم: ناشپاتی کے پتوں کی راکھ کو زخم پر چھڑکیں، اس سے زخم جلد بھر جائے گا۔

مربہ ناشپاتی: عمدہ و پکے ایک کلو ناشپاتی کے ٹکڑے کر کے کانٹے سے چھید کر ایک کلو چینی میں ملا کر آگ پر بھپارا دے کر کسی برتن میں منہ بند کر کے رکھ دیں۔ تیسرے دن اسی چینی کی چاشنی بنا کر اس میں ڈال دیں۔ اوپر سے روح کیوڑہ چھڑک دیں۔ یہ مربہ دل کے مریضوں کے لئے بہت ہی مفید اور ذائقہ دار ہے۔ دماغی طاقت کے لئے بھی سودمند ہے۔

آسُو ناشپاتی: ناشپاتی اور کشمیری سیب پانچ پانچ کلو لے کر باریک کرلیں۔ پھر اس کے ساتھ منقی (بیج نکال کر) پانچ کلو اور بڑھیا سفید صندل کا برادہ آدھا کلو ملا کر پندرہ کلو پانی میں جوشاندہ بنائیں۔ $\frac{1}{4}$ رہنے پر چھان کر اس میں سونٹھ 250 گرام، کالی مرچ 500 گرام، پپلی 25 گرام، ترپھلا 750 گرام، ببول (کیکر) کی چھال ایک کلو، بیر کی جڑ کی چھال ایک کلو، دارچینی 500 گرام۔

سب کو موٹا موٹا کوٹ کر سفوف بنالیں اور پانچ کلو چینی سفید، پانچ کلو شہد خالص ملا کر برتن کا منہ بند کر دیں۔ تیرہ دن محفوظ رکھیں۔ بعد میں آلہ سے عرق کشید کریں۔ خوراک 50 گرام سے 100 گرام تک۔ دونوں وقت استعمال کرنے سے سنگرہنی، دست، تلی کا بڑھنا، پیشاب کی جلن، جریان، سردرد وغیرہ مرض دور ہو جاتے ہیں۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ طاقت آتی ہے۔ ترشی و تیل جیسی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔

تجارتی طور پر آسو بنانے کے لئے اب لائسنس کی ضرورت ہے۔

نوٹ: بہی بھی سیب، ناشپاتی کی طرح ہوتی ہے۔ اس کے اندر بھی بیج بھرے ہوتے ہیں۔ اس کے پھل تین قسم کے ہوتے ہیں۔ (1) میٹھا یا شیریں جس کا مربہ بنایا جاتا ہے، (2) کھٹ مٹھا، (3) بالکل کھٹا (ترش) یہ بھی مقوی دل و دماغ ہے۔ اس کو بطور میوہ کھایا جاتا ہے لیکن دیر ہضم اور قابض ہوتا ہے۔ 20 سے 50 گرام تک استعمال کرا سکتے ہیں۔ رس کی

مقدار 50 گرام تک شہد ملا کر ہے۔ شربت بہی، رُب بہی اس کے خاص مرکبات ہیں۔

ناشپاتی-ناکھ

مختلف نام: اردو، ہندی، مراٹھی، گجراتی، بنگالی ناشپاتی - پنجابی، سندھی ناکھ، عربی کمثری- سنسکرت امرت پھل، لاطینی پائرس کامیونس (Pyrus Communis) اور انگریزی میں پیئر (Pears) کہتے ہیں۔

شناخت: مشہور پھل ہے۔ اس کے درخت چھوٹے اور بہت کچھ امرود جیسی ٹہنیوں والے ہوتے ہیں۔ اس کی ٹہنیاں کانٹے دار، نوک دار ہوتی ہیں، پتے امرود جیسے ہوتے ہیں مگر کچھ چوڑے انڈے کی طرح مختلف قسم کے $2\frac{1}{2}$ انچ لمبے نرم ہوتے ہیں۔ اس میں پھول گول، ایک انچ کے لگ بھگ، مارچ اپریل میں آتے ہیں۔ پھل ہلکے رنگ کے صراحی دار اور جولائی سے اکتوبر تک آتے ہیں۔

اس کے درخت مغربی ایشیا کے پہاڑی علاقوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ اس وقت ہندوستان کے ٹھنڈے پہاڑی علاقوں کشمیر، پنجاب، ہریانہ، یوپی کے سب صوبوں میں ناشپاتی پیدا ہوتی ہے۔ اس کی پیدائش کے لئے اس کی قلمیں لگائی جاتی ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: درخت پر پکی ناشپاتی میں فی اونس 0.1 گرام پروٹین، 2.7 گرام کاربوہائیڈریٹ، 2 ملی گرام کیلشیم اور 0.1 گرام لوہا پایا جاتا ہیں اس میں $\frac{1}{2}$ حصہ پروٹین، $\frac{1}{2}$ حصہ سنے گدھتا $11\frac{1}{2}$ گرام کاربو وتیج، $1\frac{1}{2}$ حصہ معدنی اجزا اور 84 حصہ پانی ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن اے اور سی زیادہ مقدار میں، وٹامن بی درمیانی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

مزاج: سرد و تر بدرجہ دوم۔

خوراک: بقدر ہضم۔

فوائد: طب یونانی کے مطابق دیر ہضم ہے۔ خون گاڑھا پیدا کرتی ہے۔ اعضاء کو طاقت دیتی ہے۔ بدن کو موٹا کرتی ہے فرحت بخشتی ہے۔ اس کا مربہ مقوی و دماغ و دل ہے۔

طب آیورویدک کے مطابق یہ تردوش ناشک ہے مگر کچھ وات کاری ہے، طاقت دیتی ہے۔ زیادہ کھانے سے پیٹ میں گیس پیدا کرتی ہے۔

پیچش، دست، خونی دست میں سیب کی جگہ پر زیادہ فائدہ مند ہے۔ میٹھی ناشپاتی پھیپھڑوں، دماغ و دل کے لئے مفید ہے، پیشاب کی جلن دور کرتی ہے۔ ترش ناشپاتی پہلے درجہ میں خشک ہے، میٹھی ناشپاتی جگر کے لئے مفید ہے۔ صفراوی مزاج والوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

آیورویدگرنتھ ''اشٹانگ سنگرہ'' میں اسے شیتل (ٹھنڈا) لکھا ہے۔ کف اور پت کو دور کرتی ہے لیکن قابض ہے۔ ناشپاتی، سیب، بہی تینوں کے لگ بھگ ایک ہی قسم کے درخت ہوتے ہیں۔ کشمیری ناشپاتی کا مربہ اسہال کو بند کرتا ہے۔ میٹھی ناشپاتی جگر کی گرمی اور جگر کی پتھری اور جگر کے دیگر امراض کے لئے مفید ہے۔ ناشپاتی کا استعمال اُن مریضوں کو کرنا چاہئے جن کو پیشاب کھل کر نہ آتا ہو۔ اس کا ایک کپ رس صبح و شام پلانے سے یا ایک دو پھل کھانے پر پیشاب کھل کر ہونے لگتا ہے۔ جن لوگوں کو بار بار پیاس لگتی ہے، ناشپاتی کے رس میں زیرہ سیاہ و کالا نمک چھڑک کر پئیں تو بار بار پیاس لگنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ صفراوی مزاج والوں کو ناشپاتی کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ اس سے صفرا کا بڑھا ہوا اثر کم ہو جاتا ہے۔ اگر جگر کمزور ہو تو ناشپاتی کا استعمال کرنے سے جگر کو طاقت ملتی ہے، دست، پیچش، خونی دستوں میں ناشپاتی کے رس کا ایک کپ صبح، دوپہر اور شام کو استعمال کرنے سے آرام ملتا ہے۔

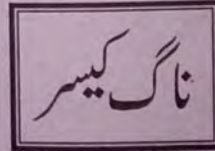
ناشپاتی کے آسان مجربات درج ذیل ہیں:

خونی دست: مربہ ناشپاتی 2 عدد، ناگ کیسر سفوف 2 گرام، صبح و شام استعمال کریں، خونی دست بند ہو جائیں گے۔

بدہضمی: اس کے رس ایک کپ میں سیندھا نمک و کالی مرچ اور زیرہ سیاہ بریاں مناسب مقدار میں سفوف بنا کر اس پر چھڑک کر پلائیں آرام آ جائے گا۔

مربہ ناشپاتی: عمدہ پکے پھل ناشپاتی چھیل کر دانے نکال کر ایک کلو کے ٹکڑے کر کے کانٹے سے سوراخ کر کے ایک کلو چینی میں ملا کر آگ پر جوش دے کر برتن کا منہ بند کر کے رکھ دیں۔ تیسرے دن اسی چینی گھول کی چاشنی بنائیں اور اس میں ناشپاتی ڈال دیں، چاہیں تو روح کیوڑہ بھی چھڑک دیں۔ یہ مربہ خوش ذائقہ ہوتا ہے اور دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ بقدر مناسب استعمال کریں۔

ناشپاتی سرد مزاج والے بوڑھوں کے لئے و بلغمی مزاج والوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے بوڑھوں و سرد مزاج والوں کو احتیاط سے دیں۔ (ہری چند ملتانی)

•••••••••••••••••

ناگ کیسر

مختلف نام: مشہور نام ناگ کیسر- ہندی ناگ کیسر- سنسکرت ناگ، کنجلک- مرہٹی ناگ کیسر، ماتا مزا، ناگ کیزر- گجراتی ناک کیشر اور لاطینی میں اوکرو کارپس، لونگ فولیم کہتے ہیں۔

شناخت: ایک بڑے قد کا سدابہار درخت ہے جس کا تنا صاف، سیدھا اور کھڑا ہوتا ہے۔ ٹہنیاں نرم، سرول پر چار

چار کو پلیں، چھال چوتھائی انچ موٹی، سرخ رنگ، لکڑی کی رنگت سرس کی طرح لیکن اس سے زیادہ سخت اور وزنی۔ نئی شاخوں کا رنگ شروع میں سرخ، پھر زرد اور آخر کار گہرا سبز ہو جاتا ہے۔ پتے چمڑے کی طرح سخت، پھل گول صورت کا۔ اس کے اندر دو خانے ہوتے ہیں۔ جو ناگ کیسر کے نام سے بازار میں ملتے ہیں۔ مزاج دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

فوائد: بیج مصفیٰ خون، دافع بواسیر، قاتل و مخرج کرم شکم، مفصل فوائد درج ذیل ہیں:

بواسیر: پھول ناگ کیسر نو ماشہ، رات کو پانی میں بھگو کر صبح اس کے نتھار میں شکر سفید ملا کر چالیس دن استعمال کرائیں۔ بادی اور خونی بواسیر کے لئے مفید ہے۔

فساد خون: پھل ناگ کیسر 9 ماشہ کا شیرہ نکال کر دو تولہ شہد ملا کر پینا فساد خون میں مفید ہے۔

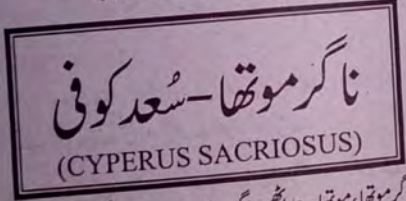
چہرے کے دھبّے: ناگ کیسر کے پھول (سفوف شدہ) چھ ماشہ، ویزلین سفید ایک اونس، لیپ تیار کریں۔ رات کو منہ پر ملیں۔ صبح گرم پانی سے منہ دھو ڈالیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کے لئے از حد مفید ہے۔

خونی دست: ناگ کیسر تین ماشہ تازہ پانی کے ہمراہ کھلائیں۔ خونی دستوں کے لئے مفید ہے۔

سانپ کا زہر: ناگ کیسر کے پتے پیس کر کاٹے ہوئے مقام پر لیپ کریں۔ سانپ کے زہر کو مفید ہیں۔

پیٹ کے کیڑے: ناگ کیسر کا پھل پانچ ماشہ کوٹ کر نیم گرم پانی سے دیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مفید ہے۔

•••••••••••••••••

ناگرموتھا-سُعد کوفی
(CYPERUS SACRIOSUS)

مختلف نام: ہندی ناگرموتھا، موتھا- مراٹھی ناگرموتھا، بھدرموتھا، جگراتی موتھہ، ناگرموتھا، چیچا- بنگالی متا، مُتھا، مُتھا، ناگرموتھا- عربی سُعد کوفی لاطینی سائیپرس سیکروسس روٹنڈس (C. Rotundus)، ساپرٹے نیوس (C. Pertenuis) اور انگریزی میں نٹ گراس (Nut Grass) اور انڈین سائیپرس (Indian Cypersus) کہتے ہیں۔

شناخت: اس پودے کے پتے گھاس کی طرح ہوتے ہیں۔ جو کُشا گھاس سے ملتے جلتے ہوتے ہیں لیکن کم چوڑے ہوتے ہیں۔ پتے لگ بھگ دو فٹ لمبے اور 19 انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ گانٹھ دار ہوتی ہے۔ اوپر سے سیاہ روئیں دار اور اندر سے سفید ہوتی ہے۔ اس کی جڑ چبانے سے سخت تیز اور خوشبودار ہوتی ہے۔ ہند، پاکستان اور بنگلہ دیش میں ہر جگہ پیدا ہوتی ہے۔ موسم برسات میں اس کے پتوں کو مویشی شوق سے کھاتے ہیں۔ ہر پودے میں دس بارہ پتے ہوتے ہیں جو پیاز کی جڑ کی طرح اُگتے ہیں۔ یورپ والے اس کی گٹھلی دار جڑوں

Contents

سے کشید کر کے ایک خوشبو نکالتے ہیں جس میں گلاب جیسی خوشبو ہوتی ہے۔ جو بھاری قیمت پر فروخت ہوتی ہے۔

مزاج: گرم وخشک درجہ دوم۔

مقدار خوراک: ایک سے تین گرام۔

فوائد: پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ معدہ، دماغ اور دل کے لئے مفید ہے۔ ایام و پیشاب کھولتا ہے۔ بالوں کو بڑھاتا ہے، آنکھوں کی سوجن میں اسے خالص گھی میں بھون کر اور پیس کر لگاتے ہیں۔ دودھ کی کمی میں اسے پیس کر عورت کی چھاتیوں پر لیپ کرتے ہیں۔ خارش میں اسے پانی میں پیس کر مقام ماؤف پر لیپ کرتے ہیں۔ منہ کے چھالوں کے لئے اس کا جوشاندہ بنا کر غرارے کراتے ہیں۔

بخار: ناگرموتھا، سونٹھ و چرائتہ برابر وزن لے کر اس کا جوشاندہ بنائیں۔ کف، وات بخاروں کو دور کرتا ہے، ہاضم ہے۔

ملیریا بخار: ناگرموتھا، آملہ، گلو، سونٹھ، چھوٹی کٹیھری کا جوشاندہ شہد چھ گرام اور سفوف پپلی ایک گرام ملا کر استعمال کرائیں۔

چندر پربھا گوگل: بیل گری، سونٹھ، مرچ سیاہ، پپلی، نمک سینڈھا، نمک سانبھر، جوا کھار، سجی کھار، چب، نسوت، پپلا مول، ناگرموتھا، زیرہ سفید، سونا مکھی، دھنیا، دارچینی، مغز کرنجوہ، دیودار، گج پیپل، چرائتہ، جمال گوٹے کی جڑ، ہلدی، پترج، الائچی خورد، اتیس، نیم کی چھال ہر ایک دس گرام، کشتہ فولاد 80 گرام، طباشیر 40 گرام، گوگل مصفیٰ 400 گرام، سلاجیت مصفیٰ 320 گرام، مصری 640 گرام۔

گوگل کو اس قدر کوٹیں کہ وہ نرم ہو جائے پھر مصری اور باقی ادویہ کوٹ چھان کر ملائیں اور دو دو رتی کی گولیاں خالص گھی کی مدد سے بنائیں، ایک گولی سے دو گولی تک گھی اور شہد کے ہمراہ کھائیں۔

فوائد: بواسیر، سیلان، موسمی بخار، پتھری، یرقان، بھگندر، جریان اور بلغمی امراض میں بہت مفید ہے۔

حلوائے چوب چینی: شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے اور زبردست مصفیٰ خون ہے۔

آٹا گندم دو کلو کو گائے کے خالص گھی ایک کلو 375 گرام میں بریاں کر لیں۔ پھر شہد خالص 4¼ کلو کا قوام بنا کر شامل کریں۔ پھر مغز چلغوزہ، مغز ناریل (کھوپرہ) ہر ایک 80 گرام کوٹ کر ملائیں، بعد ازاں چوب چینی 380 گرام، لونگ، دانہ الائچی خورد، دارچینی، زرنباد، سونف، سونٹھ، انیسوں، اندر جو، سورنجان شیریں، پپلی، جڑ پان، سُعد کوفی و ناگرموتھا ہر ایک 60 گرام لے لیں۔ سب کو کوٹ کر حلوے میں شامل کریں۔

صبح کو دس گرام کی مقدار میں دودھ نیم گرم سے لیں۔

دوائے بواسیر: کندر، پوست، خربزہ خشک ہر ایک سات گرام، ناگرموتھا، گری تخم آلو بخارا (جس کی تلخی کو نمک اور پانی سے دھو کر دور کر لیا گیا ہو) ہر ایک 15 گرام، نان گندم سوختہ 30 گرام۔ سب کو کوٹ چھان کر سفوف تیار کر لیں۔

چھ گرام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ خونی بواسیر کے لئے ازحد مفید ہے۔

اُبٹن بہار شباب: ناگرموتھا (سُعد کوفی)، خشخاش، کچور، آنبہ ہلدی، صندل سرخ، سب کو ہم وزن سفوف بنا لیں۔ اس میں نارنگی کے چھلکے کا سفوف ہم وزن ملا لیں، بس تیار ہے۔ بوقت ضرورت جسم پر مالش کر کے غسل کر لیا کریں۔ جلد اور بدن نرم، ملائم، چمکیلا اور خوبصورت ہو جائے گا۔ خوشبو کی لہریں دماغ کو معطر کریں گی۔

دیگر: سنبل الطیب، کالے تل، زیرہ سیاہ، لودھ پٹھانی، ناگرموتھا، صندل سُرخ، صندل سفید، ہلدی، مجیٹھ، کافور، مغز بادام ہر ایک دس گرام، سوڈا بائیکارب 30 گرام، زعفران خالص تین گرام، لکس سوپ 50 گرام۔

تمام چیزوں کو باریک پیس کر گائے کے دودھ میں تھوڑا سا سفوف بھگو کر کچھ دیر بعد چہرے پر آہستہ آہستہ سے ملیں، ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی اور تولیئے سے رگڑ رگڑ کر خشک کر کے روغن بادام یا خالص ناریل کا تیل مل لیں۔ پندرہ دن میں چہرہ گلاب کے پھول کی طرح ہو جائے گا۔

دیگر: باؤبڑنگ، باپچی، خشخاش، انبہ ہلدی، کچور، ناگرموتھا، پانڑی، پوست ترنج، صندل سفید یا سرخ۔ تمام اشیاء برابر برابر وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ اس میں حسب پسند خوشبویات ملا لیں۔ بوقت ضرورت جسم پر مالش کریں۔ یہ نسخہ شباب کی تشہیر کرے گا۔

رشک قمر: گٹھلی آم، چھلکا آم، ہرڑ ہر ایک دس گرام، چھلکا جامن، صندل سرخ، جٹا بانسی، کچور، ناگرموتھا (سعد کوفی)، انبہ ہلدی، چھلکا سنگترہ ہر ایک 20 گرام۔

جملہ اشیاء کو کوٹ پیس کر سفوف بنا کر عرق گلاب یا عرق کیوڑہ میں پیس کر ٹکیاں بنا لیں۔ ضرورت کے وقت قدرے لے کر پانی میں ملا کر جسم اور چہرہ پر ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد غسل کریں اور نرم کپڑے سے جسم کو پونچھ ڈالیں اور قدرے تیل ناریل لیں۔ چہرہ مثل بدر منیر چمک اٹھے گا۔ تجربہ شرط ہے۔

خوشبودار بال کالا تیل: آملہ خشک بغیر گٹھلی ایک سو گرام، برہمی 100 گرام، ناگرموتھا (سُعد کوفی) 15 گرام، بالچھڑ 15 گرام، دھنیا خشک 100 گرام، مہندی کے پتے 100 گرام، پانڑی 100 گرام، جڑ پان 100 گرام، خس 50 گرام، بھنگرہ سیاہ 100 گرام، برادہ صندل سفید 100 گرام۔

تمام اشیاء کو پانچ کلو پانی میں بھگو دیں۔ پہلے اشیاء کو تھوڑا تھوڑا کوٹ لیں۔ ایک رات دن ویسا ہی پڑا رہنے دیں۔ دوسرے دن اس میں خالص دھلی تلی کا تیل (صاف شدہ) پانچ کلو ملا کر کسی بڑے برتن میں آگ پر رکھ دیں۔ آگ دھیمی رکھیں، ورنہ تیل ابال (جوش) کھا کر باہر آ جائے گا۔ جب پانی بخارات بن کر اڑ جائے اور صرف تیل رہ جائے تو تیل کو آگ سے اتار لیں اور چھان کر رنگ دار کر لیں اور اس میں حسب پسند تیلوں میں حل ہونے والا رنگ ملا کر چھان کر شامل کر لیں یا مومو رتن جوت ملا لیں۔ نہایت اعلیٰ درجہ کا تیل تیار ہوگا۔ اس میں حسب پسند خوشبو ملا کر رکھ لیں اور استعمال کریں۔

دافع نزلہ زکام تیل: دھنیا خشک، پانڑی، خس، بالچھڑ، ناگرموتھا (سُعد کوفی)، نرکچور، ہاؤبیر، جڑ پان ہر ایک 25

Contents

گرام، برادہ صندل سرخ، چھلکا الائچی کلاں، مہندی کے پتے، اگر (عودلکڑی)، مولسری ہر ایک دس گرام …
گرام، لونگ 5 گرام، تلی کا تیل ایک کلو، پانی ایک کلو۔

درج بالا ادویہ کو جوکوب کر کے پانی میں پکائیں۔ جب $\frac{1}{3}$ حصہ پانی رہ جائے تب پانی نکال کر تیل میں ڈال کر …
چڑھائیں۔ جب پانی جل جائے تو اتار لیں۔ خیال رہے کہ نیچے آگ نرم ہو اور روغن جلنے نہ پائے، ورنہ بدبو پیدا ہو جائے
گی۔ سر پر لگانے کے لئے تمام تیلوں کا سرتاج ہے۔

یہ ناگرموتھا اور دوسری جڑی بوٹیوں سے تیار روغن جن لوگوں کو بار بار نزلہ زکام کی شکایت رہتی ہو اُن کے لئے بہت
مفید ہے۔

بال گرنے کا علاج: ٹھیکا کائی میں ناگرموتھا ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب خوب گل جائے تو ہاتھ سے مسل
اور کپڑے میں چھان کر سر دھوئیں، ضرور فائدہ ہوگا۔ دونوں چیزیں ہموزن لی جائیں۔

اُبٹن دولہا دلہن: جَو بھنوا کر چکی میں پسوالیں، چھیل چھبیلا، ناگرموتھا، بالچھڑ، کپور کچری، چاروں پیس کر …
کے لئے جَو میں شامل کر دیں۔ اس میں تلی کا تیل، چنبیلی خالص کا تیل ملا کر آٹھ روز شادی سے پہلے دولہا اور دلہن روزانہ …
رہیں۔

دیگر: مجیٹھ 10 گرام، پوست نارنج 10 گرام، مغز تخم شفتالو 10 گرام، نخود کا آٹا 15 گرام، چھڑیلا 20 گرام
سیپ (جلایا ہوا) سفوف، بالچھڑ 10 گرام، ناگرموتھا (سُعد کوفی) 10 گرام، باقلا کا آٹا 10 گرام، مغز پستہ 6 گرام …
بادام 10 گرام، زعفران خالص ایک گرام، خشخاش 15 گرام، نرکچور 20 گرام۔ باریک پیس کر تھوڑا سا پانی اور تلی کا تیل …
روغن چنبیلی خالص ملا کر چہرہ و بدن پر دن میں دو بار ملیں۔

دیگر: ناگرموتھا 6 گرام، صندل سفید دس گرام، ہلدی دس گرام اور آنبہ ہلدی دس گرام۔

چاروں کا سفوف بنالیں اور صبح منہ دھونے سے پہلے تھوڑا سا سفوف لے کر بھینس کے دودھ میں پیس کر چہرہ پر اتنا ملیں
کہ بتیاں اتر جائیں۔ تھوڑی دیر بعد منہ لکس صابن اور نیم گرم پانی سے دھولیا کریں۔ ان شاء اللہ 30 روز کے استعمال سے
فائدہ ہو جائے گا۔ جب چیچک نکلنے کے کچھ دن بعد چہرہ بالکل سیاہ پڑ جائے تو یہ نسخہ بہت ہی مفید ثابت ہوگا۔

چہرے کے داغ: سنگترہ کے چھلکے 20 گرام، تل کالے، ہلدی، چندن سفید، بالچھڑ، ناگرموتھا، چھڑیلہ، گری
بادام ہر ایک 10 گرام۔

باریک پیس کر پانی میں ایک گرام ملا کر چہرے پر ملیں۔ دو گھنٹے کے بعد چہرہ صابن سے دھو کر ناریل کا تیل لگائیں۔
اس سے چہرے کے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

نائی بوٹی یا مرچیا کند

نام: اسے ہندی میں نائی بوٹی اور مرچیا کند اور لاطینی میں کاریلو کارپس اپی لیجیا کہتے ہیں۔

وجہ تسمیہ: مرچیا کند اسے اس لئے کہتے ہیں کہ اس کے پھل مثل مرچ کے ہوتے ہیں۔

ماہیت وشناخت: یہ ایک بیل دار بوٹی ہے۔ اس کی جڑ سے ایک کند نکلتا ہے جو وزن میں 25 گرام سے نصف
کلو تک ہوتا ہے۔ اس کے پتے بڑی اندرائن سے ملتے جلتے اور ویسے ہی کٹیلے اور کھردرے ہوتے ہیں۔ پتے بیل سے تین
چار انچ کے فاصلہ پر ایک طرف لٹکتے رہتے ہیں اور رنگ میں سبز کچھ آسمانی جھلک کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھل چھوٹے
چھوٹے گول مرچ کے مانند ہوتے ہیں۔ پھل کا اگلا حصہ گاؤدم ہوتا ہے۔ یہ کارتک میں پک کر نارنگی کی مانند سرخ ہو جاتے
ہیں۔

اس مرچ کے بوٹے کے پاس ایک باریک سپرنگ کی مانند بل دار دھاگا ہوتا ہے۔ مرچیا کند کے پھلوں کو گائے بھینس
چرانے والے گوالے لوگ بڑے چاؤ سے کھاتے ہیں لیکن بیجوں کو نہیں کھاتے۔ صرف پھلوں کے اندر کا رس چوس لیتے
ہیں۔ کیونکہ یہ ذائقہ دار ہوتا ہے۔ پھل کے اندر سے اسی کی مانند چپٹے نکلتے ہیں۔ ان کا رنگ کچھ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ جو کند
نکلتا ہے اس پر بھوری جلد ہوتی ہے اور چھوٹے چھوٹے دانے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔

موسم پیدائش: یہ موسم برسات میں پیدا ہوتی ہے۔

جائے وقوع: پہاڑی علاقوں میں پہاڑیوں کی گھناؤں میں جھاڑیوں میں لپٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ مالوہ، رتناگری،
مہاراشٹر، خاندیش اور برار وغیرہ میں بکثرت ہوتی ہے۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ اتنا تلخ کسیلا ہوتا ہے کہ ایلوہ بھی شرماتا ہے۔

مزاج: گرم خشک۔

افعال وخواص: اس کی جڑ قلیل مقدار میں استعمال ہوتی ہے اور اکثر زہروں کو دفع کرتی ہے۔ وبائی امراض کے
زہریلے مادوں کو خارج کرتی ہے، مصفی بھی ہے۔ پرانے وجع المفاصل کے مادہ کو خارج کرتی ہے، بھوک بڑھاتی ہے۔ اگر
مقدار سے زیادہ کھانے میں آ جائے تو منہ سے لے کر مقعد کی نالی تک تمام آنتوں اور معدہ میں سخت جلن ہوتی ہے اور پانی
جیسے پتلے اسہال شروع ہو کر چکر آتے ہیں۔ معدہ اور بڑی آنتوں میں ورم آ جاتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ بھی جمال
گوٹہ کی طرح ایک تیز اسہال آور دوا ہے۔

مقدار خوراک: نصف رتی سے ایک گرام تک سونٹھ کے سفوف کے ہمراہ دے سکتے ہیں۔

Contents

حصص مستعملہ: صرف کند یعنی جڑ دوا کے کام آتی ہے۔

طریق استعمال (سانپ کے کاٹے کے لئے):

مرچیا کند کی ایک جڑ جنگل سے منگوا کر اس کو سایہ میں خشک کر کے پیس کر سفوف بنا کر ایک شیشی میں محفوظ رکھیں۔ مقدار خوراک دو رتی سے ایک گرام، دو پڑیہ دیں۔ تیسری پڑیہ کی ضرورت نہیں آئے گی۔

فوائد: مارسیاہ کی گزیدگی کے لئے یہ سفوف تریاق کا کام دیتا ہے۔ جب آپ کے پاس سانپ کے کاٹے کا مریض آئے تو فوراً اس کو ایک گرام دوا شیشی سے لے کر پانی کے ساتھ دے دیں۔ اس کے دینے کے ایک گھنٹہ بعد اگر حالت میں تبدیلی معلوم نہ ہو تو گھبرائیں نہیں، پون پون گھنٹہ کے وقفہ سے ایک ایک گرام کی تین پڑیہ دیں۔ تیسری پڑیہ کی نوبت بہت ہی کم آتی ہے۔ ہمارا تجربہ یہاں تک ہے کہ ہمیں آج تک اس سے کبھی ناکامی کا منہ نہیں دیکھنا پڑا۔ ایسی حالت میں جب کہ مریض بے ہوش ہو، دونوں طرف کے جبڑے اکڑ چکے ہوں، کوئی چیز حلق سے نیچے نہ اتر سکتی ہو، اس سفوف کو جو مانند غبار یا سرمہ کے بنا ہوا ہو، سلائی سے دونوں آنکھوں میں لگانے سے مریض فوراً ہوش میں آ کر جبڑے کھول دیتا ہے۔ اس کے بعد اس کا ایک گرام سفوف کھلائیں اور حالات دیکھتے رہیں۔ مریض ان شاء اللہ شفایاب ہوگا۔

ہمارے علاقہ میں ایک شخص سانپ کاٹے کا علاج اسی سے کرتا تھا، ایک موقع پر ہمیں اس سے ملنے کا اتفاق ہوا تو دریافت کرنے پر اس نے بتلایا کہ میں ایک ہی مرتبہ تین گرام کی ایک پڑیہ پانی کے ساتھ دلوا کر کچھ دیر کے بعد چار ایک مرچ پیس کر گھی گرم کر کے اس میں ملا کر پلا دیا کرتا ہوں، اس سے مجھے کبھی دوسری خوراک دینے کی ضرورت نہیں ہوئی۔

1-بَد: مرچیا کند کو گائے کے پیشاب میں گھس کر بد پر ضماد کریں، اس سے گانٹھ بیٹھ جائے گی۔ یہاں تک کہ ... کی گانٹھ کو بھی بٹھا دیتی ہے، اگر مرد مبتلائے مرض ہو تو عورت کے پیشاب میں گھس کر ضماد کریں اور اگر عورت مبتلائے مرض ہو تو آدمی کے پیشاب میں گھس کر ضماد کریں، پھوٹنے والی بد اس سے پھوٹ جائے گی اور بیٹھنے والی بیٹھ جائے گی۔

2-وجع المفاصل: مرچیا کند تین گرام، سونٹھ دس گرام، کوٹ پیس کر سفوف بنا کر شیشی میں رکھیں اور ایک گرام ... رتی پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت دیا کریں۔

ان شاء اللہ چند یوم میں مریض اچھا ہو جائے گا، حتیٰ کہ اس کا تمام بدن ہی کیوں نہ اکڑ چکا ہو، ترشی سے پرہیز کریں۔

3-ترکِ عادتِ افیون: مرچیا کند کو پیس کر ایک شیشی میں محفوظ رکھیں۔ جب کوئی ترکِ عادت افیون کا خواہاں آئے تو اسے مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کرائیں۔ ان شاء اللہ عادت ترک ہو جائے گی۔ دس گرام افیون کھانے والوں کی عادت بلا تکلیف اس طرح چھوٹ جاتی ہے، کہ پھر کبھی افیون کی یاد تک نہیں آتی۔

مریض جس قدر افیون کھاتا ہو۔ اس سے چوتھائی مرچیا کند اور تین حصہ افیون ملا کر کھلائیں۔ اگر خشکی محسوس ہو تو مرچیا کند ذرا کم کر دیں اور اعضاء شکنی کی شکایت ہو تو قدرے اور اضافہ کر دیں، تو دو تین روز کے بعد مرچیا کند بڑھاتے رہیں اور افیون کم کرتے رہیں۔ یہاں تک کہ افیون بالکل ترک ہو کر صرف مرچیا کند رہ جائے۔ پھر ایک ہفتہ محض مرچیا کند جاری رکھ کر یہ بھی بند کر دیں۔

اس دوران گھی، دودھ وغیرہ خوب استعمال کرنے کو کہیں افیون چھوٹ کر پھر یاد تک نہیں آئے گی۔

نائی بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ سیماب: دس گرام سیماب شنگرفی لے کر مرچیا کنڈ کے پنچانگ کے رس میں ایک ہفتہ متواتر کھرل کریں۔ پھر ایک اچھے بڑے مرچیا کند میں جو تقریباً نصف کلو یا 375 گرام وزن کا ہو، سوراخ کر کے سیماب کو اس میں رکھ کر نکلے ہوئے اجزاء اس میں بھر دیں اور مضبوطی سے منہ بند کر کے دس کلو اپلوں کی آگ میں پھونک دیں۔ کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ مقوی ہونے کے علاوہ رسائنک کاموں پر بھی برتا جاتا ہے۔ یہ مجھے اپنے ایک دوست آیوروید آچاریہ پریذیڈنٹ نکھل بھارت وید سمیلن کلکتہ سے ملا۔

کشتہ ہڑتال طبقی: ہڑتال طبقیہ 25 گرام لے کر مرچیا کند بقدر ایک کلو میں گڑھا کر کے برادہ کر کے ڈالیں۔ پھر اوسپٹ میں دے کر کپڑمٹ کریں۔ خشک ہونے پر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ہوگا۔

آدھی سے ایک رتی مکھن میں دیں۔

فوائد: تصفیہ خون و زہریلے زخموں کے لئے مفید ہے۔

کشتہ طوطیا سفید: طوطیا دس گرام کو مرچیا کند کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور کلھیا بند کر کے گل حکمت کر کے ہلکی آنچ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ کشتہ سفید باوزن برآمد ہوگا لیکن آنچ محفوظ جگہ پر دیں، جہاں ہوا نہ لگے۔ یہ کشتہ ایک چاول مکھن میں رکھ کر دیں۔ زہریلے زخموں کے لئے بے حد مفید ہے۔ نیز یہ کشتہ کیمیائی اعمال میں ہر شے کو چھوڑتا اور تیز کرتا ہے۔

کشتہ سونا: سونے کو اوّل ایک سو مرتبہ گائے کے پیشاب میں سرخ و سرد کریں۔ پھر مرچیا کند 250 گرام میں رکھ کر مضبوط گل حکمت کر کے گجپٹ کی آگ دیں۔ کشتہ ہوگا۔

خوراک ایک چاول ملائی یا خمیرہ گاؤزبان جواہر والا دو گرام میں ملا کر کھلائیں۔ یہ کشتہ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا اور حرارت غریزی کا محافظ ہے۔ دِق، جریان، کمزوری وغیرہ کے لئے از حد مفید ہے۔

اس کا زبردست خاصہ یہ ہے کہ اس کے استعمال کرنے والے کو سانپ، بچھو، افیون، سم الفار، کچلہ وغیرہ کے زہر کا قطعی اثر نہیں ہوتا۔

کشتہ چاندی: چاندی کو بھی سونے کی طرح گائے کے پیشاب میں ایک سو مرتبہ بجھا دیں کہ مرچیا کند نصف کلو میں رکھ کر اسی طرح گل حکمت کر کے گجپٹ کی آنچ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں، کشتہ ہوگا۔

مقدار خوراک: ایک چاول ملائی یا لبوب کبیر میں رکھ کر اوپر سے دودھ پلائیں۔ اس دوران میں غذا مرغن دیں۔ ہر بیماری کے بعد کی کمزوری اس کے استعمال سے رفع ہو سکتی ہے۔ (حکیم ایچ ایم چودھری حکیم حاذق)

Contents

نرگس (پیاز نرگس)

مختلف نام: عربی عبہر- یونانی لبنوس - لاطینی میں نرگس (Narcissus) اور انگریزی میں جانقول (Jonquil) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ ایک پودے کا پھول ہے جس کے پتے، جڑ اور بیج پیاز کی طرح ہوتے ہیں۔ یہ پھول بہت خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کی پتیاں سفید، نیلی اور زرد ہوتی ہیں۔ موسم بہار میں کھلتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔

1- بطور پیالے کے جس میں صرف چھ پتیاں ہوتی ہیں۔ اسے نرگس نر کہتے ہیں۔

2- دوہری پتیاں جسے صد برگ بھی کہتے ہیں۔ یہ نرگس کی مادہ قسم ہے، اس کے بیج سیاہ ہوتے ہیں۔ نر کو بزی اور مادہ کو بستانی کہتے ہیں۔ اس کی جڑ کو پیاز نرگس کے نام سے پکارتے ہیں اور یہی سب سے زیادہ مؤثر حصہ ہے۔

فوائد: آنکھ میں جالا یا ناخونہ ہو، تو اس کا رس نچوڑ کر چھان کر سلائی سے لگاتے ہیں۔ تین گرام رس پلانا پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں اسے شہد کے ساتھ پیس کر ضماد کریں۔ برص کے سفید داغوں پر سرکہ کے ساتھ لیپ کرنا مفید ہے، گہرے زخموں پر لیپ کرنے سے زخم جلدی بھرتے ہیں۔ جلے ہوئے مقام پر شہد کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

مزاج: گرم خشک۔

مقدار خوراک: تین گرام۔

پیاز نرگس کے مرکبات درج ذیل ہیں:

تیل پیاز نرگس: پیاز نرگس کو کوٹ کر اس کا رس نکال لیں۔ اس کے برابر گھی خالص ملا کر جوش دیں۔ جب پانی ختم ہو جائے تو صاف کر لیں۔ یہ روغن مقوی اعصاب ہے۔ سوداوی و ریحی درد کو دور کرتا ہے۔ خوراک 5 گرام۔ بیرونی مالش سے دردوں کو آرام ملتا ہے۔

سفوف پیاز نرگس: پیاز نرگس کی تازہ جڑ کو تراش کر سات دن برگد کے دودھ میں تر رکھیں۔ اس کے بعد خشک کر کے سفوف بنالیں اور تین گرام کی مقدار میں ہمراہ دودھ بھینس دیں۔ مردانہ کمزوری میں مفید ہے۔

دیگر: پیاز نرگس اور اس کے پھول دونوں کو 21 بار دودھ بوہڑ (برگد) میں تر و خشک کر کے برابر مصری ملالیں اور تین گرام ہمراہ دودھ دیں۔

مردانہ کمزوری میں مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

نرملی

مقام پیدائش: اس کے درخت بنگال، بہار، چینئی، سیلون اور برما میں پائے جاتے ہیں۔

مختلف نام: ہندی نرملی، سنسکرت کتک- مراٹھی نرملی، بنگالی نرمل پھل- لاطینی سٹرکنس پوٹیٹورم اور انگریزی میں کلیرنگ نٹ ٹری (Clearing Nut Tree) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے درخت کچلے کی مانند لیکن اس سے زیادہ اونچے یعنی 40 فٹ تک اونچے ہوتے ہیں۔ اس کے پھل بیضوی شکل کے تقریباً دو انچ لمبے، ایک انچ چوڑے، پھول سفید خوشبودار، پھل کچلہ کے پھل جیسے پکنے پر کالے بیج کچلہ جیسے لیکن چھوٹے گول بغیر سواد کے ہوتے ہیں۔ بیجوں کو ہی نرملی کہتے ہیں۔ اس کی چھال سیاہ ہوتی ہے اور اس میں دھاریاں ہوتی ہیں۔

مقدار خوراک: اس کے بیجوں کا سفوف ایک سے دو گرام تک۔

رنگت: اس کا پھل کالا اور پھول سفید ہوتا ہے۔

مزاج: سرد و خشک درجہ دوم میں۔

ماڈرن تحقیقات: بیجوں میں ست کچلہ (سٹرکنین) نہیں ہوتا لیکن کچھ بروسین اور البیومن پایا جاتا ہے۔ یہ پانی صاف کرنے میں لایا جاتا رہا ہے۔ اس کو پانی میں تھوڑا سا گھس کر پانی کے برتن میں ڈالنے سے پانی کی تمام کثافت (گندگی) نیچے بیٹھ جاتی ہے۔ اسی وجہ سے اسے نرملی کہا جاتا ہے۔ اس کے بیج، پھل اور تنا استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

نرملی کے مفید، آزمودہ طبی مجربات

امراضِ چشم: اس کے بیجوں کو پیس کر شہد اور کپور ملا کر آنکھوں میں تھوڑا لگانے سے یا لیپ کرنے سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں اور آنکھوں سے پانی آنا بند ہو جاتا ہے۔

دیگر: نرملی، ہلدی، آنولہ، چھوٹی پپلی اور سرسوں سفید۔ ان سب کا سفوف بنالیں اور ترکٹو کے کواتھ میں کھرل کر کے بتیاں بنالیں۔ اسے پانی میں گھس کر لگانے سے آنکھ کے تمام امراض دور ہو جاتے ہیں۔

پیشاب کی نالی کے امراض: اس کے بیجوں کو پانی میں پیس کر مصری ملا کر پلائیں۔ اس سے جلن دور ہوتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ سات دن استعمال کرنے سے پورا فائدہ ہوتا ہے۔

Contents

دیگر: اس کے چار بیجوں کو پانی میں پیس کر دہی میں ملا کر چینی مٹی کے پیالے میں رکھیں اور پیالے کے منہ پر کپڑا باندھ کر پوری رات اوس میں پڑا رہنے دیں، صبح اسے استعمال کریں۔ اس طرح سات دن استعمال کرنے سے فائدہ ہوگا۔ دہی چاول کا استعمال کریں، اس سے پورا فائدہ ہوگا۔

جریان: اس کے بیج دس گرام تک پیس کر شہد خالص ملا کر استعمال کریں۔ اس سے جریان میں فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیر خونی: اس کے بیجوں کو جلا کر تھوڑی شکر ملا کر کھانے سے بواسیر خونی میں آرام ملتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: اس کے بیجوں کو پانی میں پیس کر پیٹ کے آس پاس لیپ کریں۔ پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔

اس کے درخت کی جڑ کا استعمال سفید داغوں پر کرتے ہیں۔

•••••••••••••••••••

نک چھکنی

مختلف نام: مشہور نام نک چھکنی - فارسی کندش، کندشہ - عربی عطاس - ہندی نک چھکنی - سنسکرت چھکنی چھوکرت، چھکا - بنگالی ہاچٹی چھکنی، ہیم چتا گاچھ - مراٹھی نک شکنی - گجراتی نک چھیکی - پنجابی نک چھکنی - لاطینی میں پیرار بی کیلولرس۔

شناخت: چونکہ اس کا پتہ مل کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں۔ اسلئے اس بوٹی کا نام نک چھکنی مشہور ہے۔ موسم برسات کے آخر میں ہندوستان کے جنگلات کے نمناک مقاموں پر بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ موسم برسات کے سوا ہر موسم میں مل جاتی ہے۔ یہ بوٹی زمین پر بچھی رہتی ہے۔ پتیاں باریک اور کٹی ہوئی پھول نیم کے پھول کی طرح بہت چھوٹے چھوٹے اور ماہو پر زردی مائل سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ ذائقہ تیز، بدمزہ اور تلخی لئے ہوئے ہے۔ مزاج گرم اور خشک، خوراک چار رتی ہے۔ اس سے زیادہ خوراک زہریلا اثر پیدا کرتی ہے۔

فوائد: چھینکیں لاتی ہے، پیٹ کے کیڑوں، لقوہ اور جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ مفصل فوائد درج ذیل ہیں۔

سفید داغ: اس کا ضماد (لیپ) خارش، سفید داغ، داد اور جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔

درد شقیقہ: نک چھکنی سفوف بنا کر بطور نسوار سونگھنا آدھے سر درد کے لئے مفید ہے۔

نسوار نک چھکنی: نک چھکنی پچیس ماشہ، لونگ پچیس عدد، سمندر پھل بارہ عدد، کستوری ایک رتی۔ سب کو اورک کے رس میں پیس کر سایہ میں خشک کر لیں اور پھر سرمے کی طرح باریک کر لیں۔ اسے بطور نسوار صبح و شام سونگھنا نزلے کے لئے

بہت ہی مفید ہے۔

دمہ: مچھلی کا پیٹ صاف کر کے ایک ماشہ نک چھکنی بھر کر اس پر بیسن لگا کر گھی خالص میں تل لیں اور پھر بیسن و نمک چھکنی کو دور کر کے مچھلی کھلائیں۔ بلغمی دمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

نمک

مختلف نام: اردو نمک - ہندی نمک - پنجابی لُون یا نون - سندھی لُون - گجراتی لُون - فارسی نمک، لاطینی میں سوڈیم کلورائیڈ اور انگریزی میں سالٹ (Salt) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: نمک قدرتی طور پر دنیا کے ہر علاقہ میں پایا جاتا ہے اور اکثر چٹانوں کو کاٹ کر یا سمندر کے پانی کو خشک کر کے حاصل کیا جاتا ہے۔

شناخت: نمک ایک ٹھوس اور ذائقہ دار چیز ہے جسے پیس کر اس کا سفوف بنایا جاتا ہے۔ خالص نمک کی یہ نشانی ہے کہ پانی جذب نہیں کرتا۔ سمندروں یا چٹانوں سے حاصل ہونے والے نمک میں میگنیشیم کلورائیڈ شامل ہوتا ہے۔ برسات میں نمک کے اندر نمی پیدا ہونے کی وجہ میگنیشیم کلورائیڈ ہی ہے۔

نمک کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1۔ معدنی: جو کانوں سے دستیاب ہوتا ہے۔

2۔ غیر معدنی: جسے بنایا جاتا ہے۔ جیسے نمکین پانی یا خاص جھیلوں کے پانی کو خشک کر کے بنتا ہے۔ نباتات، جڑی بوٹیوں سے بھی نمک نکالا جاتا ہے جسے آیوروید میں ''کھشار'' عرف عام میں ''کھار'' کہتے ہیں۔ نمک بھی صحت کے لئے ضروری ہوتا ہے مگر ایک حد تک۔ اعتدال کی صورت میں استعمال کرنے سے مفید ہوتا ہے۔ مگر اس کی کثرت نقصان دہ ہے۔ ہمارے جسم میں جو نمک ہوتا ہے وہ بذریعہ آنسو، پسینہ، پیشاب اور پاخانہ خارج ہوتا رہتا ہے۔ جسم میں جب نمک کی مقدار طبعی کم ہو جاتی ہے تو نظام ہضم بگڑ جاتا ہے۔ غذا درست طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ جسم ست سا ہو جاتا ہے اور دوران خون بھی کم ہو جاتا ہے۔ نمک زیادہ کھانے سے پیاس لگتی ہے۔ چہرے پر جھریاں پیدا ہو جاتی ہیں، گنج ہوتا ہے اور بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ بہترین نمک شیشہ کی طرح صاف، شفاف اور سخت ہوتا ہے۔ بعض جگہ پر اس کی کانیں ہیں۔ یہ نمک فوائد و ذائقہ کے لحاظ سے بہترین ہوتا ہے۔ اس نمک کو نمک لاہوری، نمک سیندھا یا نمک بلوری بھی کہتے ہیں۔ ناقص قسم کا نمک سمندر کے پانی سے بنایا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ بھی قدرے تلخ ہوتا ہے۔

آیوروید آچاریہ مہرشی ''چرک'' کہتے ہیں کہ نمک گرم، تیز اور مقوی ہوتا ہے۔ بدہضمی، اپھارہ، وایو (ریح)، درد شکم، باؤ

Contents

کو نافع ہے۔ پسینہ آور ہے اور قے کرانے میں امداد دیتا ہے۔

بھاؤ پرکاش میں لکھا ہے کہ نمک سیندھا، خوش ذائقہ، ہاضم، مشتہی (بھوک لگانے والا)، آنکھوں کے لئے نفع بخش، ہرسہ اخلاط (وات، پت کف) کو زائل کرنے والا۔ ترش ڈکاروں اور گرانی معدہ کے لئے عمدہ ہوتا ہے۔

سسشرت لکھتا ہے کہ آٹھ طرح کے نمک میں (1) سیندھا، (2) سمندر، (3) سونچر، (4) سانبھر، (5) اوبھد، (6) گنگا، (7) پانسو، (8) وڑیاوٹ۔

مگر ان میں سے اوبھد، گنگا اور پانسو استعمال میں نہیں آتے۔ گنگا نمک کون سا ہے اس کی بابت معلوم نہیں۔

افریقہ کے بعض علاقوں میں نمک اس قدر مرغوب اور دل پسند شئے ہے کہ وہاں کے لوگ چینی یا گڑ سے بہتر [illegible] سمجھتے ہیں۔

پرانی کتابوں میں بعض کہانیاں ایسی ملتی ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ نمک اتنا نایاب تھا کہ لوگ بادشاہوں کو بطور تحفہ ''نمک'' دیا کرتے تھے۔ پروفیسر لاہمن مشہور جرمن ڈاکٹر اپنی کتاب ''نیچرل ہائجین'' میں لکھتا ہے کہ ''نگاہ کی کمزوری کا باعث نمک ہوتا ہے۔'' ڈاکٹر نے رائے دی ہے کہ نمک اعتدال سے ہی استعمال کرنا چاہئے۔

نباتاتی نمک بنانے کا طریقہ

نباتات کا نمک بنانے کے لئے جڑی بوٹیوں کو اس وقت لینا چاہئے جب کہ وہ اچھی طرح پک چکی ہوں۔ ان کے پتے اور شاخیں سبزی سے زردی کی طرف مائل ہوں۔ انہیں آدھی خشک کر کے آگ لگا کر خاکستر کر لینا چاہئے۔ اب ان کی خاکستر کو پانی میں ڈال کر گھول لیں اور چوبیس گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ اب اس نتھرے ہوئے پانی (آب زلال) کو کپڑے میں چھان لیں اور اس برتن کو (جس میں چھنا ہوا پانی ہے) آگ پر چڑھا کر پانی کو خشک کریں۔ برتن کے پیندے میں نمک برآمد ہوگا۔

عمدہ نمک بنانے کے ایک دو طریقے اور بھی ہیں مگر میرے نزدیک یہی طریقہ بہترین ہے۔

وٹامن اور نمک

پروفیسر پلیمر نے ثابت کیا تھا کہ جسم میں حیاتین (وٹامن) کے ساتھ نمک بھی ضروری ہے۔ دونوں کے بغیر زندگی کی مادی ضروریات ادھوری رہ جاتی ہیں۔ ناگہانی حادثات میں جب چوٹ لگتی ہے، ہڈی ٹوٹ جاتی ہے یا زخم ہو جاتے ہیں۔ تب اندمال زخم کے لئے جسم میں موجود نمک اپنا عمل شروع کرتا ہے۔

نمک ایک مرغوب شے ہے

جس کھانے میں نمک موجود نہ ہو، آپ کو وہ کھانا اچھا نہیں لگے گا۔ نمک ایک سستی شے ہے مگر اس کی اہمیت یہ ہے کہ ہم اس کے بغیر زندہ بھی نہیں رہ سکتے۔ طبی طور پر بھی درست ہے کہ جب ہم نمک کھانا یکلخت موقوف کر دیں تو ایک عرصہ کے بعد

ہماری صحت کیسی ہوگی؟ نمک ایک دل پسند شے ہے۔ دال، سبزی، سالن وغیرہ میں ذرا نمک ہی کم پڑا ہو تو دیکھئے کتنا بے لطف کھانا ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ نمک کے بغیر ہمارا کھانا پینا دوبھر ہو جاتا ہے۔

نمک کے فوائد درج ذیل ہیں:

سر درد: سر درد میں اگر نمک پیس کر زبان پر ایک چٹکی رکھیں اور بعد میں ٹھنڈا پانی پی لیں تو سر درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔

بے ہوشی: بے ہوش آدمی کو ہوش میں لانے کے لئے آسان ترکیب یہ ہے کہ نمک کی دو تین گرام مقدار پانی میں حل کر کے بے ہوش مریض کے دونوں نتھنوں میں چند قطرے ٹپکائیں۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے آرام ہو جائے گا اور بے ہوشی دور ہوگی۔

نزلہ و زکام: باریک پسا ہوا نمک لے کر اس کو شہد میں گوندھ لیں اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر گولا بنا لیں۔ اس گولے پر مٹی لگا کر آگ میں رکھ دیں، جب مٹی لال ہو جائے تو گولا نکال لیں اور اس میں سے نمک نکال لیں اور باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ نزلہ و زکام کو دور کرنے کے لئے روزانہ صبح یا کھانا کھانے کے بعد ایک گرام استعمال کریں۔

انفلوئنزا: انفلوئنزا میں ایک گرام نمک نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرانا فائدہ مند ہے۔

دماغ کے کیڑے: خوب باریک پیسے ہوئے نمک کی نسوار لینے سے دماغ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔

مرگی: جب مرگی کا دورہ ہو تو ہتھیلی پر تھوڑا سا نمک رکھ دیں۔ فوراً دورہ ختم ہو جائے گا۔ بعد میں مریض کو ایک ڈرام نمک کھلا دیں۔

کان بہنا: نمک کو روغن چنبیلی میں حل کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں اور ضرورت کے وقت چند قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ کان کا بہنا، کان سے پیپ آنا اور بہرہ پن کے لئے فائدہ مند ہے۔

کان درد: 40 گرام پانی میں 6 گرام نمک باریک پیس کر ملا لیں، حل ہونے پر 100 گرام میٹھا تیل شامل کر کے دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے تو اتار کر رکھ لیں۔ دو تین دن میں تیل نتھر جائے گا۔ اس کو شیشی میں بحفاظت رکھیں اور ضرورت کے وقت چند قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ تیز سے تیز درد فوراً بند ہو جائے گا۔ اگر کان سے پیپ آتی ہو تو اس کے لئے بھی یہ تیل مفید ہے۔ اس کا چند دن استعمال کرنے سے بہرہ پن بھی دور ہو جاتا ہے۔

درد دانت: پھٹکری بریاں 10 گرام، نمک 6 گرام۔ دونوں کو ملا کر دانتوں پر ملیں۔ درد دانت میں فائدہ ہوگا۔

ملتانی کالا دانت منجن: کوئلہ چھلکا بادام 120 گرام، نمک 50 گرام، پھٹکری بریاں 50 گرام، کالی مرچ 3

Contents

گرام۔

سب چیزوں کو خوب کوٹ پیس کر باریک کر کے کپڑ چھان کرلیں۔ منجن تیار ہے۔ روزانہ تھوڑا سا منجن انگلی یا برش سے دانتوں پر ملیں اور گرم پانی سے کلی کریں۔ دانتوں کے تمام امراض میں مفید ہے۔

کالا دانت منجن: چھلکا بادام (جلا ہوا) 500 گرام، تمباکو کے پھول، مرچ کالی، نمک ہر ایک 20-20 گرام۔ سب چیزوں کو کوٹ پیس کر خوب باریک کر کے کپڑ چھان کرلیں۔ اس کو منجن کی طرح دانتوں پر لگائیں۔ دانتوں کے تمام امراض کے لئے مفید ہے۔

دوائے پائیوریا: پھٹکری سفید 6 گرام، نیلا تھوتھا بریاں 3 گرام، ہلدی 6 گرام، نمک 5 گرام، بورک ایسڈ گرام، زنک اوکسائیڈ 3 گرام، ماجو 4 گرام۔

تمام ادویات کو باریک کر کے ایک جان کرلیں۔ پھر اس میں کاربالک ایسڈ دو بوند، گلیسرین دو بوند، بوند، یوکلپٹس آئل چار بوند ملا کر یک جان کرلیں۔ صبح وشام اور رات کو سوتے وقت مسوڑھوں کو انگلی سے دبا کر صاف کر کے بطور منجن استعمال کریں۔ پائیوریا کے لئے مفید ہے۔

پیٹ کا درد: ایک گلاس پانی میں آدھا چمچہ نمک ملا کر پئیں۔ اس سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔

ہچکی: سیندھا نمک، کالا نمک اور عام نمک سب برابر برابر وزن ملا کر پیس لیں۔ آدھا چمچہ نیم گرم پانی سے لیں۔ اس سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

دیگر: کالا نمک ½ حصہ، آدھے لیموں کا رس، شہد ایک چمچہ، ملا کر پلائیں۔ اس سے ہچکی بند ہو جائے گی۔

داد: نمک کے پانی کا لیپ داد کے مقام پر لگائیں۔ اس سے داد ٹھیک ہو جائے گا۔

دردشقیقہ: آدھا چمچہ نمک، آدھا چمچہ شہد ملا کر چٹائیں۔ دردشقیقہ میں فائدہ ہوگا۔

گنٹھیا: آدھا کلو گرم پانی میں دو چمچہ نمک ڈال کر سینک کریں، گنٹھیا میں فائدہ ہوگا۔

پاؤں کی خوبصورتی: نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر پاؤں دھونے سے پاؤں خوبصورت اور ملائم ہو جاتے ہیں۔

دست: بار بار دست ہونے پر نمک اور گلوکوز گھول کر بار بار پلائیں۔ اس سے جسم میں پانی کی کمی نہیں رہتی۔

پیٹ کے کیڑے: مولی کے رس میں تھوڑا نمک ملا کر صبح اور شام استعمال کریں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے باہر نکل جائیں گے۔

دیگر: صبح اٹھتے ہی دو تین گرام نمک پانی میں ملا کر چند دن متواتر پئیں۔ اس سے پیٹ کے تمام کیڑے باہر نکل جاتے ہیں۔

بدہضمی: لونگ دو عدد، کالی مرچ دو عدد، دھنیا دو گرام، زیرہ دو گرام، نمک ایک چٹکی، ہلدی 200 گرام، پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ آدھا رہ جانے پر اس جوشاندہ کو 25 گرام کی مقدار میں دن میں چار بار پئیں۔

پیلیا: پیپل اور لہسوڑہ کے سات سات پتے دھو کر گھوٹ پیس کر نمک ملا لیں۔ اسے خالی پیٹ گیارہ دن تک استعمال کریں۔

پیٹ کی جلن: اجوائن اور نمک پیس کر اس کی پھنکی لینے سے پیٹ کی جلن سے راحت ملتی ہے۔

گلا بیٹھ جانا: اگر گلا بیٹھ گیا ہو تو گرم پانی میں نمک ڈال کر غرغرے کریں۔ اس سے گلا کھل جائے گا۔

دیگر: نیم گرم پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر اور نمک ملا کر غرغرے کریں۔ اس سے فائدہ ہوگا۔

مسوڑھوں کی سوجن: ادرک اور نمک پیس کر اچھی طرح ملا لیں، اسے مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ چند دن ملنے سے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

منہ سے بدبو آنا: روزانہ ایک بار یا دو بار سرسوں کے تیل میں پسا ہوا نمک ملا کر اسے دانتوں پر رکھ کر ادھر ادھر گھمائیں اور رال ٹپکاتے رہیں، اس سے منہ سے بدبو آنی ختم ہو جاتی ہے۔

چھائیاں: شہد کو نمک اور سرکہ میں ملا کر ملنے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

چھالے (جل جانا): نمک کا گاڑھا گھول جلے ہوئے مقام پر لگانے سے چھالے نہیں پڑیں گے۔

کھانسی: نمک کی ڈلی کو آگ میں خوب گرم کر کے تھوڑے سے پانی میں بجھا دیں اور وہ پانی پلا دیں۔ اسی طرح دن میں تین بار کریں۔ کھانسی کے لئے مفید ہیں اگر صرف نمک چوس لیا جائے تو بھی فائدہ مند ہے۔

دمہ: نمک کی چھوٹی چھوٹی ڈلیاں کسی مٹی کے کوزے میں رکھ کر اوپر سے آک کا دودھ ڈال دیں، یہاں تک کہ ڈلیاں تر ہو جائیں۔ خشک ہو جانے کے بعد انہیں پھر تر کریں اور یہ عمل سات بار دہرائیں۔ پھر کوزے کو خوب بند کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں، آدھی رتی سے ایک رتی تک خشک دمہ والے کو مکھن میں اور تر دمہ والے کو چینی میں ملا کر دیں۔ تیل کی چیزوں اور ترش چیزوں سے پرہیز کرائیں۔

نمونیہ: نمونیہ کے مریض کو دو گرام نمک پانی کے ساتھ دن میں چار دفعہ استعمال کرائیں اور نمک کی پوٹلی سرسوں کے تیل میں ڈبو کر گرم کر کے چھاتی پر پھیریں اور مریض کو کھانے کے لئے نمک ملی ہوئی غذا کے سوا کچھ نہ دیں۔

بدہضمی: کھانا کھانے کے بعد اگر ایک گرام نمک استعمال کیا جائے تو وہ بدہضمی کو دور کرتا ہے۔

نمک سلیمانی: سفید نمک پسا ہوا 30 گرام، نوشادر 10 گرام، قلمی شورہ 10 گرام۔ تینوں کو علیحدہ علیحدہ باریک کر کے باہم ملا لیں اور کھرل کریں۔ نمک سلیمانی تیار ہے۔

Contents

مقدار خوراک: 4 رتی سے ایک گرام تک پانی کے ساتھ دیں۔

فوائد: پیٹ گیس، اپھارہ، پیٹ درد وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

خارش: نیم کے پتوں کو نمک کے ساتھ جوش دے کر مریض کو اس سے روزانہ غسل کرائیں۔ خارش کے علاوہ جلد کی دیگر بیماریوں کے لئے بھی مفید ہے۔ اس سے غسل سے جلد ملائم ہو جاتی ہے۔ (ڈاکٹر ملتانی)

پھلبہری: نمک کی ڈلی کو پانی میں گھس کر پھلبہری کے داغ پر دن میں تین بار لیپ کریں۔ اس سے پھلبہری کا داغ دور ہو جاتا ہے۔

مسّے: نمک کی ڈلی پانی میں گھس کر مسّوں پر لیپ کریں۔ اس سے چند روز میں مسّے ختم ہو جاتے ہیں۔

نمک لیموں: لیموں کو مع برگ و بار اور شاخ کے خشک کریں اور اس کو آگ لگا کر خاکستر کریں یا یہ کہ لیموں کے چھلکے جو اس کا رس نچوڑ لینے کے بعد باقی رہتے ہیں، خشک کر کے جلائیں۔ خاکستر کو پانی میں تر کر کے تین دن کے بعد اس کا زلال حاصل کریں اور کڑاہی میں پکائیں۔ جب پانی خشک ہو کر نمک رہ جائے، اس کو شیشی میں ڈال کر رکھ دیں۔

فوائد: یہ نمک ہاضم، مقوی معدہ اور مشتہی ہے۔ آنکھوں میں سلائی کے ذریعے لگانے سے دھند کو فائدہ دیتا ہے۔ جالا وغیرہ کو رفع کرتا ہے۔ کھانسی اور دمہ کے لئے چاٹنا منافع بخش ہے۔ وجع المفاصل اور نقرس میں بہت مفید ہے۔ خوراک ایک رتی سے چار رتی تک۔

نوٹ: زیادہ نمک کھانے سے دل کی رگیں موٹی ہو جاتی ہیں۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ نمک کا حد سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو تو خاص طور سے نمک کے استعمال پر کنٹرول کرنا ضروری ہے۔

••••••••••••••••••••

نوشادر محلول

ایک بڑی کڑاہی میں دو کلو اَن بجھا چونا کے درمیان آدھا کلو نوشادر جو کوب کر کے رکھ دیں۔ اوپر کونڈہ گلی معکوس رکھ کر کناروں پر مٹی لگائیں اور کڑاہی میں دس پندرہ کلو ریت ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ اس کے نیچے بارہ گھنٹے آگ جلائیں، سرد کر کے ریت اور کونڈہ الگ کر کے اس میں پانی ڈال دیں اور دو تین دن تک دن میں کئی بار ہلاتے رہیں۔ پھر اس کو مقطر کریں اور فضلہ میں مزید پانی ڈال کر اچھی طرح ہلا کر مقطر کریں۔ ہر دو مقطر کو ملا کر آگ پر خشک کر کے نمک حاصل کریں۔ اسی نمک کو مذکورہ بالا طریقہ سے چونا صدف خوردہ میں پکا کر پانی میں حل کر کے نمک حاصل کریں اور اس نمک کو مرطوب ہوا یا شبنم میں رکھیں۔ نوشادر کا محلول تیار ہے جو کہ ہر قسم کے کاٹے کا تریاق ہے۔

تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ صرف پہلی ہی آگ کے بعد اس کا محلول تریاق کا کام دیتا ہے۔ مگر جتنا یہ لطیف ہوگا اتنا

زیادہ سریع الاثر ہوگا اور فوراً نفوذ ہوگا۔ اگر اسی ایجاد کو مغربی ایجادات کے مقابلہ پر لایا جائے تو طبی دنیا میں تہلکہ برپا ہو جائے۔ یہ تریاق کاٹنے والے جانوروں کے کاٹے کا تریاق ہے، بے خطا ہے۔ زہریلے سے زہریلا سانپ، خطرناک سے خطرناک بچھو اور باؤلے کتے کے کاٹے کا تریاق ہے۔ سانپ کا کاٹا جب کہ بالکل بے ہوش ہو، جسم کے اکثر حصوں میں خصوصاً ناک سے خون جاری ہو گیا ہو، مریض کے مر جانے کا خطرہ ہو، ایسے موقع پر اسی تریاق کو زخم پر لگانے سے اعجاز مسیحا کا اثر دکھاتا ہے۔ لگاتے ہی مریض آنکھیں کھول دیتا ہے۔ جسم میں چیونٹیاں چلتی ہوئی معلوم ہوں گی۔ یہ زہر نیچے اترنے کی علامت ہے اور چند منٹوں میں زہر پانی کی صورت میں زخم سے بہہ جاتا ہے۔

آئیں کہاں ہیں آج خواہاں کمال کے

بچھو کاٹے کی جگہ پر ذرا سا لگا دینے سے مریض ماہئ بے آب کی طرح تڑپ رہا ہو، لگاتے ہی درد فوراً غائب ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ یہ تریاق ایک ایک ایسی چیز ہے جو کبھی خطا نہیں کرتا، ایک ایسا جادو ہے جو ہمیشہ سر چڑھ کر بولتا ہے۔ اگر یہ زبان صرف زہریلے جانوروں کے کاٹے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے مگر تجربہ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ ہیضہ کا بھی تریاق ہے۔ صلابت جگر، عظم طحال، ضعف ہاضمہ اور آنتوں کی رسولی کو بھی مفید ہے اور وقت ضرورت اسی سے عظیم فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ یہ جلدی امراض خصوصاً چنبل وغیرہ کے لئے بھی تریاق کا کام دیتا ہے۔

سانپ کا کاٹا: کاٹی ہوئی جگہ پر آبلہ کو قینچی سے کاٹیں اور لکڑی یا بانس کی تیلی پر روئی لپیٹ کر دوا سے تر کر کے نیش زدہ (ڈنک والی) جگہ پر اچھی طرح ملیں۔ دس منٹ کے اندر اندر جسم میں پھیلا ہوا زہر زخم کی طرف واپس آ جائے گا۔ اگر دس منٹ تک زہر واپس نہ آئے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ جگہ سخت یا بے حس ہے اور کسی خطرناک سانپ نے کاٹا ہے اور اس جگہ پر گہرے پچھنے لگا کر دوا لگائیں۔ دوا کا جلد کے اندر پہنچنا لازمی ہے۔ مریض کو دوا کی تیزی زخم پر محسوس ہونا زہر زائل ہونے کی علامت ہے، اگر ضرورت پڑے تو دس دس منٹ کے وقفہ کے بعد دو تین بار لگائیں۔ مگر شاذ و نادر ہی دوبارہ لگانے کی ضرورت پڑے گی۔

بچھو کا کاٹا: اگر تازہ کاٹا ہو تو ویسے ہی، ورنہ پچھ لگا کر دوائی لگا دیں۔ درد فوراً کافور ہوگا۔

باؤلے کتے کا کاٹا: بطریق بالا دس دس منٹ کے وقفہ سے دن میں چار بار لگائیں۔ تین یوم کے لگانے سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے صحت ہوگی۔

بھڑ، شہد کی مکھی کا کاٹا: بس ذرا سی دوا مقام گزیدہ پر لگا دیجئے، فوراً تسکین ہو جائے گی۔

نوٹ: لگانے سے پہلے زخم کو صاف کر لیا کریں، نہ تو باندھیں اور نہ ہی پانی سے دھوئیں اور جب زہر زخم سے خارج ہو تو اسے صاف کرتے جائیں۔ (حکیم محمد اسمٰعیل امرتسری)

••••••••••••••••••••

Contents

نیبو میٹھا

مقام پیدائش: یہ نیبو کی ہی فیملی کا ہوتا ہے لیکن اس سے کچھ بڑا اور نارنگی کے برابر ہوتا ہے۔ یہ ہندوستان میں کئی جگہوں پر خاص طور پر جنوبی بھارت میں باغ باغیچوں میں لگایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی نیبو میٹھا - گجراتی میٹھا لیمبو - بنگالی میٹا لیبو - سنسکرت مدھو جمبیر - مراٹھی ساکر لیمبو - لاطینی سائٹرس میڈیکا لائی میٹا اور انگریزی میں سویٹ لیمن (Sweet Lemon) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا درخت زیادہ اونچا ہوتا ہے۔ اس میں کانٹے بھی ہوتے ہیں۔ میٹھے نیبو کا رنگ پک جانے پر لال ہو جاتا ہے۔ یہ گرمی کے موسم میں بہت اچھا لگتا ہے۔ اس کے پھول، پتے کاغذی لیموں کی مانند ہوتے ہیں۔ اس کے درختوں میں کہیں کہیں کانٹے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے پتے کاغذی نیبو کے پتوں سے کچھ بڑے ہوتے ہیں اور پھول اپریل کے مہینے میں لگتے ہیں۔ پھل جون کے مہینے میں کاغذی نیبو سے بڑے لگتے ہیں، اس کے پھل کا رس میٹھا ہوتا ہے اس لئے اس کو سویٹ لیمن کہا جاتا ہے۔ پھل کا چھلکا بہت پتلا، چکنا اور گودے کے ساتھ لگا ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے پھلوں میں گلوکوسائیڈ اور سائیٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے اور اس کے چھلکوں میں تیل بھی پایا جاتا ہے۔

فوائد: اس کے پھل کا رس اور چھلکا ادویات کے طور پر کام میں لایا جاتا ہے۔

نیبو میٹھا کے آزمودہ طبی مجربات

یہ خاص طور پر بخار اور جانڈس (یرقان) میں استعمال کیا جاتا ہے، جگر کے ورم کو دور کرتا ہے۔

سوکھا مسان: اس کا رس لگاتار کچھ دنوں تک استعمال کرانے سے بچوں کے سوکھا مسان میں فائدہ ہوتا ہے۔

گلے کے امراض: ڈفتھیریا وغیرہ، گلے کے امراض اور زبان کی سوجن (ٹانسلائیٹس) پر اس کے رس میں روئی کی پھریری ڈبو کر ہر دو دو گھنٹے بعد لگانے سے ان امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

ہیضہ: اس کے 500 گرام رس میں لال مرچ کے بیج 20 گرام گھوٹیں، جب گھوٹتے گھوٹتے گولی بنانے کے قابل ہو جائے تو آدھی رتی کی گولیاں بنالیں۔

مقدار خوراک: ایک سے تین گولی تک استعمال کرانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

قے: اس کے سوکھے پھولوں کو بھون کر اس کا سفوف بنالیں اور شہد کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے قے رُک جاتی ہے۔

مہاسے، کالے داغ: اس کے چھلکوں کو پیس کر مکھن میں ملا کر چہرے پر مالش کرنے سے مہاسے اور کالے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

نیبو میٹھا کے آیورویدک مجربات

وِنکا مشٹ نمبوک: اس کے ایک کلو رس میں 50 گرام نخود کو شیشے کے برتن میں ایک ہفتہ تک بھگودیں۔ برتن پر ڈھکن لگادیں۔ اس کے بعد پتھر کے کھرل میں چنوں کو رس کے ساتھ گھوٹیں۔ اس میں اجوائن چورن 50 گرام اور کافور 6 گرام ڈال کر اچھی طرح رگڑیں اور تین تین رتی کی گولیاں بنائیں اور ان گولیوں کو سکھا کر بحفاظت رکھیں۔ پیٹ کے تمام امراض، قے، دست، اپھارہ میں ایک سے دو گولی استعمال کرائیں۔

نیبو میٹھا کا اچار: نیبوؤں کی 4-4 پھانکیں کر کے ایک کلو نیبو میں 200 گرام گڑ اور 100 گرام نمک ملا کر برتن میں بھر کر دھوپ میں رکھیں اور روزانہ ایک دو بار ہلا دیا کریں۔ ایک ماہ میں عمدہ، ہاضم، اچھے سواد والا اچار تیار ہو جاتا ہے۔

دیگر: 25 نیبوؤں کا رس نکال کر چھان کر اس میں 625 گرام چینی بورا یا شکر، سانبھر نمک 100 گرام، کالی مرچ 50 گرام، چھوٹی الائچی 20 گرام پیس کر ملالیں۔ ایک ماہ کے بعد یہ اچار عمدہ ہاضم تیار ہو جاتا ہے۔

نیبو میٹھے کا مربہ: ایک کلو نیبو کو جھانواں سے رگڑ کر چونے کے پانی میں ڈال دیں۔ دو دن بعد نکال کر دھو ڈالیں تاکہ چونا اس میں نہ رہ جائے۔ پھر آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر ان کو چار کلو شکر کی چاشنی میں ڈال دیں۔ عمدہ مربہ تیار ہے۔ یہ مربہ دل کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

نوٹ: ٹھنڈے مزاج والے اور نزلہ، زکام اور بلغمی مزاج والے اسے استعمال نہ کریں۔ (ڈاکٹر ملتانی)

•••••••••••••••••••

نیتر بالا یا اساروں

مختلف نام: مشہور نام نیتر بالا، عربی فارسی اساروں - ہندی آسگندھ بالا، بگر نہانی - سنسکرت گندھ مولک - مراٹھی بالا - گجراتی بالوا - کرناٹکی والا ویرو - بنگالی شومیو - تلنگی باٹ بلور - لاطینی میں انڈری پوگون (Indrepogon) اور انگریزی میں انڈین ویلیرین (Indian Valerian) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: 6 سے 9 فٹ لمبی گرہ دار بیل ہوتی ہے، شاخ کھوکھلی اور ہر گرہ میں سفید ریشے جو پانی خشک ہونے پر لکڑی کی طرح ہو جاتے ہیں۔ گرہ اور پتیاں چار چار انگل کے فاصلہ پر ہوتی ہیں۔ پتی سبز رنگ تقریباً ایک انچ سے دو انچ تک لمبی اور چوتھائی انچ چوڑی، مزے میں پھیکی اور کھاری، جڑ گرہ دار ہلدی سے زیادہ زرد، پتی کی بغل سے ہلکے گلابی رنگ کا سا پھول نکلتا ہے۔ اس کی جڑیں زیادہ تر کام آتی ہیں۔

مزاج: دوسرے درجہ کے آخر میں گرم وخشک، بعض حکماء کے نزدیک تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ زیادہ استعمال پھیپھڑے کے لئے مضر ہے۔

مقدار خوراک: دو گرام سے تین گرام ماء العسل کے ساتھ۔

ورم معدہ کے لئے اس کا عرق نچوڑ کر پلانا مفید ہے، مکھی کے زہر میں نیتر بالا کو مرچ سیاہ وسونٹھ اور ناگ کیسر برابر وزن لے کر اس کا لیپ کرنا فوراً تسکین دیتا ہے۔ بلغمی کھانسی میں اس کا ساگ مفید ہے۔ بچھو کے ڈنک پر اس کا سفوف چھڑکنا دافع زہر ہے اور سکون دیتا ہے۔

جوارش جالینوس: اسارون (نیتر بالا) زعفران (کیسر)، بالچھڑ، الائچی خورد، تج، دارچینی، جڑ پان، لونگ، سونٹھ، سعد کوفی، مرچ سیاہ، ست ملیٹھی، پپلی، عود بلساں، حب الآس، چرائتہ میٹھا ہر ایک سات گرام، مصطگی رومی 10 گرام، چینی سفید ہم وزن ادویہ، شہد دو چند، شہد اور چینی کا قوام کر کے باقی ادویہ پیس کر شامل کریں۔

سات گرام کی مقدار میں عرق سونف 100 گرام کے ہمراہ کھانا کھانیکے بعد دیں۔ معدہ اور آنتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ بالوں کو سیاہ بنائے رکھتی ہے۔

گنگا دھر چورن (برہد): نیتر بالا (اسارون)، ناگرموتھا، گل دھاوا، ارلو (سوکا پاٹھا یا ٹینو)، سونٹھ، بیل گری، موچرس، پاٹھا، پوست درخت کڑا (اندر جو کی چھال) مغز خستہ انبہ، لجالو (لاجونتی)، اتیس۔ سب ادویہ ہموزن پیس کر سفوف بنالیں۔

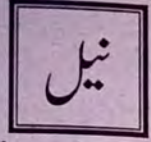
خوراک: تین گرام ہمراہ آب زلال انار دانہ دیں۔ مشہور آیورویدک نسخہ ہے۔ اسہال، سنگرہنی، پیچش کے لئے از حد مفید ہے۔

دست وسنگرہنی: نیتر بالا (اسارون) کو بیل گری کے ساتھ دینے سے دستوں میں فوری فائدہ ہوتا ہے۔

حب بخار: نیتر بالا، صندل سرخ، چھال نیم، گلو، چرائتہ، کنگی، پٹول پتر، شاہترہ ہر ایک 250 گرام۔ سب کو جوکوب کر کے 30 کلو پانی میں پکائیں۔ جب آٹھ کلو رہے، تو مل چھان کر دوبارہ آگ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو نیچے اتار کر اس میں اتیس کا باریک سفوف 125 گرام اور ست گلو 125 گرام ملا کر گولیاں نخود کے برابر بنالیں۔

خوراک ایک سے دو گولی عرق سونف یا نیم گرم پانی سے دن میں تین بار استعمال کرائیں۔ ہر قسم کے بخار کے لئے از حد مفید ہے۔

•••••••••••••••••••

نیل

مقام پیدائش: دریائے گنگا کے کنارے یوپی، بنگال، مدراس، ممبئی، سندھ وغیرہ میں پیدا ہوتا ہے۔

مختلف نام: مشہور نام نیل- فارسی نیلہ- عربی نیلج - بنگالی نیل گچھی- گجراتی گلی- تیلگو نیلی چیٹو- سنسکرت نیلی، نیلنی - ہندی نیل، لیل- لاطینی انڈی گوفیرا کارڈی فولیا (Indigo Fera Cardifloia) انگریزی میں انڈیگو (Indigo) کہتے ہیں۔

شناخت: مہندی کی طرح 2½ فٹ سے 3 فٹ اونچا پودا ہے جو سیدھا کھڑا ہوتا ہے۔ اس کے تنے سے بہت سی باریک شاخیں نکلتی ہیں جن پر بہت سے روئیں ہوتے ہیں۔ پتے دو تین انچ لمبے سبز رنگ کے یا سبزی مائل ہوتے ہیں۔ ان پتوں کو دمہ کہتے ہیں۔ ان کو چھوٹے اور نیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس کی پھلی دو انگل لمبی، پتلی اور گول ہوتی ہے۔ ہر پھلی کے اندر آٹھ سے دس چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ نیل کا نام جسے عصارہ کی وجہ سے بولا جاتا ہے جو کپڑے رنگنے کے کام آتا ہے۔

نیل کے پودوں کو کسان لوگ کھیتوں میں بوتے ہیں۔ اس کے پتوں اور ٹہنیوں کی گٹھی بنا کر حوضوں میں ڈالتے ہیں اور گرم پانی سے بھر دیتے ہیں۔ جب پتے اور ٹہنیاں گھل کر نیلا رنگ چھوڑ دیتے ہیں تو ان کو نکال کر پھینک دیتے ہیں۔ کچھ دنوں کے بعد پانی نتھار کر گرا دیا جاتا ہے اور نیچے بیٹھے مادہ کو خشک ہونے پر تین تین انچ مربع کی شکل میں ٹکیاں کاٹ لیتے ہیں جو نیلے رنگ کی صورت میں کپڑے وغیرہ رنگنے میں کام آتی ہیں۔

مزاج: گرم وخشک۔

ذائقہ ورنگ: رنگ نیلا، ذائقہ تلخ۔

مقدار خوراک: تین گرام تک۔

فوائد: نیل کڑوا ہوتا ہے۔ بالوں کے لئے مفید ہے۔ چکر آنے، پیٹ کے امراض، ریاحی امراض، فساد خون، جوڑوں کے درد وزہر کے اثر کو دور کرتا ہے۔ یہ جگر وتلی کے امرض اور جلودھر میں بھی مفید ہے۔ پودے کا جوشاندہ یا سفوف استعمال کرایا جاتا ہے۔

بواسیر کے مسوں کے لئے نیل کے پودے کی پلٹس باندھی جاتی ہے۔ پودے کے پتوں کا مرہم بنا کر زخموں و بواسیر کے مسوں پر لگایا جاتا ہے۔ نیل کے پودے کا رس 25 گرام برابر دودھ ملا کر استعمال کرایا جاتا ہے۔ بیرونی طور پر پتوں کی گرم پلٹس پیشاب لانے کے لئے مثانہ پر لگائی جاتی ہے۔ پتوں کا مرہم خراش دار اور چھلے ہوئے زخموں پر لگانے سے زخموں کو جلد آرام آ جاتا ہے، جڑ کا جوشاندہ پتھری کے لئے مفید ہوتا ہے۔

Contents

نیل کے پتوں کا سفوف زخموں پر چھڑکنے سے زخم بھر جاتے ہیں۔ مویشیوں کے زخموں پر بھی نیل کے پتوں کا پاؤڈر چھڑکنا فائدہ دیتا ہے۔

پارہ کے زہر کا علاج نیل

اگر پارہ کا کچا کشتہ کھانے سے تمام بدن زخمی ہو گیا ہو تو نیل کا سالم پودہ جڑ سے کھود کر ٹکڑے کر کے پانی سے ... کلو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور ایک ایک پیالہ آدھے آدھے گھنٹے بعد پلاتے رہیں۔ شام تک سارا پارہ پیشاب کے راستے سے نکل جائے گا۔ دوران استعمال دوا کوئی دوسری چیز نہ کھلائی جائے۔

نیل کے آزمودہ و آسان طبی مجربات

سنکھیا کا زہر: سنکھیا کے زہر کا اثر دور کرنے کے لئے اس کی جڑ 3 گرام کا جوشاندہ بنا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

باؤلے کتے کا کاٹا: باؤلے کتے کے کاٹنے پر نیل کے تازہ پتوں کا رس 25 سے 50 گرام ہر روز دن میں ایک بار پلا دیا کریں۔ بیرونی طور پر اس کے پتوں کو پیس کر ضماد کیا جائے۔ اس سے عموماً کتے کے کاٹے کے زہر کا اثر نہیں ہوتا۔ اگر جی متلائے یا قے وغیرہ ہونے لگے تو اسے بند کر دیں۔

موتیا بند کا علاج: تخم نیل کو سرمہ کی طرح باریک پیس کر آنکھوں میں ڈالنے سے موتیا بند رک جاتا ہے اور اس کا لگاتار استعمال اترتے ہوئے موتیا بند کو روک دیتا ہے۔

دیگر: تخم نیل 5 گرام، سرمہ سیاہ شدھ 5 گرام، سرمہ کی طرح پیس کر ہلکی سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ موتیا بند کے لئے مفید ہے۔

سفید داغ: نیل کے پتوں کو پانی میں پیس کر برص کے داغوں پر لیپ کریں۔ آہستہ آہستہ داغ دور ہو جائیں گے۔

نوٹ: نیل کے پتے و جڑ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے دست لگ جاتے ہیں۔ اس لئے اسے احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔ (حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

زخم: نیل کا استعمال زخموں میں بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کا سفوف بنا کر زخموں پر چھڑکنے سے فائدہ ہوگا۔

ہسٹیریا: نیل کی جڑ، سمندر پھل، ترکٹ (سونٹھ، مرچ، پپلی)، جوکھار، سجی کھار، پانچوں نمک اور چترک کی جڑ سب برابر برابر لے کر سفوف بنائیں۔ ایک سے تین گرام کی مقدار میں گھی میں ملا کر چٹائیں۔ ہسٹیریا کے لئے مفید ہے۔

وجع المفاصل: نیل کے بیج وجع المفاصل میں مفید ہیں۔ اس کے بیجوں کو پانی میں پیس کر درد والی جگہ پر لیپ

کریں، فائدہ ہوگا۔

بواسیر: نیل کو پانی میں پیس کر بواسیر کے مسوں پر لیپ کریں۔ اس سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

نیل کے متعلق ڈاکٹروں کی رائے: (1) نیل (رنگ) کا لیپ دافع امراض جلد، دافع درد، بالوں کو بڑھانے والا ہے۔ (ڈاکٹر ڈیسائی)

(2) جگر، تلی بڑھ جانے پر اور مرگی وغیرہ امراض پر اس کے پتوں کا رس اور نیلے رنگ کا سفوف ملا کر دیا جاتا ہے۔ اس کا رس دمہ، کالی کھانسی، دل کی تیز دھڑکن، جلودر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے منہ کے چھالوں پر اس کی کونپل پتوں کا رس شہد میں ملا کر منہ کے اندر لگاتے ہیں، جلدی امراض میں اس کے پتوں کو کتر کر پلٹس بنا کر باندھتے ہیں۔ (ڈاکٹر نادکرنی)

•••••••••••••••••••

نیل جنگلی

مقام پیدائش: اس کے پودے کاٹھیہ واڑ، کچھ، راجپوتانہ اور ہندوستان میں ہر جگہ پر ندی نالوں کے کنارے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ سیلون اور افریقہ میں بھی پایا جاتا ہے۔

مختلف نام: ہندی نیل جنگلی۔ مراٹھی مُرکٹ۔ گجراتی جھِل۔ سنسکرت نیلی۔ لاطینی ان ڈیگو فیرا پاسی فولیا اور انگریزی میں آبلانگی فولیا (I. Oblongifolia) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کے پھول چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ جڑیں زمین میں زیادہ گہرائی تک ہوتی ہیں۔ اس کے پتے سکڑتے ہوئے آدھے سے ایک انچ تک لمبے، بیضوی ہوتے ہیں۔

فوائد: اس کے پتے، جڑ اور بیج بطور ادویات کے کام میں لائے جاتے ہیں۔

نیل جنگلی کے طبی مجربات

کھانسی: اس کے سوکھے پتوں کا سفوف دن میں تین بار گڑ کے ساتھ $1\frac{1}{2}$ گرام کی مقدار میں استعمال کرانے سے کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

سنگرہنی: اس کے پتوں کے رس میں زیرے کا چورن شہد یا شکر ملا کر دن میں تین بار دیں۔ سنگرہنی میں بے حد مفید ہے۔

منہ کے چھالے: اس کے پتوں کو منہ میں رکھ کر چبانے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔زیادہ تکلیف میں اس کے پتوں کا کاڑھا بنا کر اس سے کلیاں کریں اور اس کی نازک ٹہنیوں کی مسواک کریں۔

دانت ہلنا: اگر دانت ہلتے ہوں تو اس کی مسواک کرتے رہنے سے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور دانت ہلنا بند ہو جاتے ہیں۔

زخم: چاقو، چھری وغیرہ کا زخم ہو جانے پر دیہاتی لوگ اس کے پتوں کو چبا کر زخموں پر لگاتے ہیں۔اس سے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پیشاب کی بندش: اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر ناف کے نیچے باندھنے سے پیشاب کھل جاتا ہے۔

پیٹ درد: اس کی کچی پھلی 10-20 گرام نمک کے ساتھ کھلانے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔ضرورت پڑنے پر دو گھنٹے بعد دوبارہ بھی دے سکتے ہیں۔بہت مفید ہے۔

زہریلی چیز سے سوجن: اگر زہریلی چیز سے سوجن ہو گئی ہو تو اس کی جڑ کے ساتھ سونٹھ اور بارہ سنگا کو پانی کے ساتھ گھس کر لیپ کرنے سے زہریلا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

قے: نیل جنگلی کے پنچانگ کو جلا کر کالی راکھ بن جانے پر شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

....

نیل کنٹھی

مقام پیدائش: یہ پنجاب، میواڑ، سندھ، کشمیر، بلوچستان وغیرہ کے میدانی علاقوں میں اور غیر ملکوں میں بھی پائی جاتی ہے۔

مختلف نام: ہندی نیل کنٹھی۔ گجراتی یوپٹ۔ لاطینی میں ہیلی اوٹروپیم ایشوالڈ، ہیلی یوروپلیم (H. Europleum) کہتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس بوٹی میں ایک قسم کا مادہ، زہریلا کھار پایا جاتا ہے۔

شناخت: اس کے پتے دو سے چار انچ لمبے ہوتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔پھل گول ہوتا ہے۔ سردی کے موسم میں پھول اور پھل آتے ہیں۔

فوائد: یہ سانپ کاٹے، بخار اور خون کی خرابی میں مفید ہے۔

نیل کنٹھی کے طبی مجربات

اس کا کاڑھا دن میں تین بار پلایا جاتا ہے اور گانٹھ پر اس کی پلٹس باندھتے ہیں۔

پلیگ: اس کا کاڑھا دن میں تین بار پلایا جاتا ہے اور گانٹھ پر اس کی پلٹس باندھتے ہیں۔

سانپ کا زہر: اس کا کاڑھا پلانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔بچھو کے کاٹے کے زہر میں بھی مفید ہے۔

....

نیلوفر

مختلف نام: مشہور نام نیلوفر، گل نیلوفر۔ فارسی گل نیلوفر۔عربی ورد نیلوفر۔

شناخت: پانی کے قریب پیدا ہوتا ہے۔اس کی ایک قسم کنول ہے۔اس کی وجہ سے اسے نیل پھل بھی کہتے ہیں یعنی پانی کا پھل ہے۔

اس کا پھل زرد، سیاہ سفید، سیاہ بہ مائل بہ سفیدی ہوتا ہے۔زرد پھول کا نیلوفر نایاب ہے۔عام طور پر سفید کثرت سے ملتا ہے۔اس کے پھول میں آٹھ پنکھڑیاں ہوتی ہیں جس کے پھول کی پانچ پتیاں سبز اور اندر کی تمام پتیاں بہت ہی سفید ہوتی ہیں۔اس کا پھول رات میں کھلتا ہے اور دن کو بند رہتا ہے۔ پھول کی پتیاں جھڑ جانے پر گول پھل ظاہر ہوتا ہے۔پھل کے اندر سیاہ رنگ کے گول اور چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ پھول کے اندر جو ننھے ننھے زیرہ گلاب کی مانند ہوتے ہیں۔وہ بیج کہلاتا ہے۔

مزاج: دوسرے درجہ میں سرد خشک، بعض حکماء تیسرے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر مانتے ہیں۔نیلوفر کی جڑ میں سردی زیادہ ہے۔پھول تمام اجزاء سے لطیف ہوتے ہیں۔سرد ہونے کی وجہ سے دماغ کو کمزور کرتا ہے۔مثانہ و طاقت کے لئے مضر ہے۔

مقدار خوراک: تازہ پھول 5 سے 7 عدد، بطور سفوف 3 سے 4 گرام، جڑ ایک سے دو گرام تک، بیج 3 گرام، اس کا جوشاندہ 20 سے 30 گرام تک استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: مسکن حرارت، گرم نزلہ، کھانسی اور سینے کی خشکی کو مفید ہے، صفراوی بخار اور سینہ کی خشکی میں نافع ہے۔

اسہال: تازہ کلیوں کا رس 3 گرام، مصری 10 گرام ملا کر پینے سے اسہال معدہ و امعاء کا جریان خون بند ہو جاتا ہے۔

خونی بواسیر: تازہ کلیوں کا رس 3 گرام، مصری 6 گرام، دونوں استعمال کریں۔کانچ کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

Contents

پیچش: جڑ نیلوفر 6 گرام، بیل گری 6 گرام ملا کر 50 گرام پانی میں جوش دیں اور باقی 25 گرام جوشاندہ رہنے پر پلائیں۔ دست و پیچش میں مفید ہے۔

اسقاط: جڑ نیلوفر 2 گرام، ناگ کیسر 2 گرام۔ دونوں کو پیس کر دودھ کے ساتھ دیں۔ مانع اسقاط ہے۔

کھانسی: پھول نیلوفر $1\frac{1}{4}$ کلو۔ حسب ضرورت بطریق معروف بذریعہ قرع انبیق 20 بوتل عرق کشید کریں، 100 گرام عرق نیلوفر 20 گرام شربت نیلوفر کے ساتھ استعمال کریں۔ دافع دردسر اور مقوئ دل و دماغ ہے، صفراوی بخار اور چیچک میں مفید ہے۔

شربت نیلوفر: پھول نیلوفر 50 گرام، چینی 750 گرام، پھول کو حسب ضرورت رات بھر بھگو رکھیں۔ صبح چھان کر جوش دیں اور چینی شامل کر کے شربت تیار کر لیں۔ شربت 20 گرام، عرق گاؤزبان 100 گرام کے ساتھ استعمال کرائیں۔ مقوی دل، دافع حرارت و صفرا، نافع دردسر، کھانسی اور امراض سینہ میں مفید ہے۔ موسم گرما کی بیماریوں کا مجرب علاج ہے۔

گل قند نیلوفر: پھول نیلوفر 500 گرام، چینی سفید ایک کلو۔ بدستور چینی کو پھولوں میں گوندھ کر گل قند تیار کریں، 20 گرام گل قند 100 گرام، عرق سونف کے ساتھ کھائیں۔ کھانسی و سردرد کے لئے مفید ہے۔

ضماد نیلوفر: پھول نیلوفر، گل بنفشہ، پھول گلاب، پھول خطمی، ہر ایک برابر لے کر ان سب کو عرق گلاب میں پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔ دردسر کے لئے اور گرم امراض میں بے حد مفید ہے۔

شربت اعجاز (جدید): عناب ولایتی 40 عدد، لسوڑیاں 120 عدد، کتیرا، گوند کیکر ہر ایک 18 گرام، بہی دانہ 30 گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی)، تخم خطمی، تخم خبازی، پھول نیلوفر، پھول بنفشہ ہر ایک 40 گرام، بانسہ کے پتے (تازہ خشک کئے ہوئے) ایک کلو، چینی 750 گرام۔

گوند کیکر و گوند کتیرا کے علاوہ سب دواؤں کو جوش دے کر صاف کر لیں اور بطریق معروف چینی کا قوام کریں اور گوند کیکر و کتیرا پیس کر شامل کریں۔ شربت دس گرام عرق گاؤزبان 50 گرام میں ملا کر استعمال کریں۔ خشک کھانسی کے لئے مفید ہے اور سل و دق میں بہت ہی مفید ہے۔

شربت نیلوفر مرکب: پھول نیلوفر 50 گرام، بنفشہ 20 گرام، پھول گلاب 20 گرام، چینی ایک کلو۔ سب ادویات کو ڈیڑھ کلو پانی میں جوش دیں۔ بارہ گھنٹہ کے بعد خوب مل چھان کر اس میں چینی ملا کر جوش دے کر شربت بنا لیں، 20 گرام شربت عرق گاؤزبان یا عرق سونف کے ساتھ استعمال کریں۔ مفرح ہے۔ گرمی و تشنگی کو دور کرتا ہے۔ فرحت بخش ہے۔ صفراوی بخار، خشکی سینہ و گرمی دل و جگر میں بہت ہی مفید ہے۔

بالوں کی حفاظت: گل نیلوفر، بنفشہ، خطمی، مہندی کے پتے برابر لے کر پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں اور سر کو دھوئیں۔ بال گرنے سے بچے رہیں گے۔

عرق نیلوفر: مقوی دل و دماغ ہے، تشنگی بجھاتا ہے اور حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ نزلہ، سردرد و احتلام کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔

پھول نیلوفر $1\frac{1}{4}$ کلو لیں اور ان کو دس کلو پانی میں رات کے وقت بھگو دیں، صبح کے وقت بدستور عرق کشید کریں۔ 100 گرام سے ایک بیس گرام عرق میں شربت نیلوفر 20 گرام ملا کر استعمال کریں۔

عرق ہرا بھرا: ٹی بی کے لئے مفید ہے۔ علاوہ ازیں پیشاب کی نالی کی سوجن اور دل کی پریشانی میں بھی مفید ہے۔

صندل سفید، صندل سرخ، خس، پدماکھ (کوہ ہمالیہ کے ایک درخت کی لکڑی ہے۔)، ناگرموتھا، گلوئے تازہ، شاہترہ، چھلکا نیم، گل نیلوفر، تخم کاسنی، سونف، تخم کدو، نیتر بالا (اسارون)، دھنیا ہر ایک 100 گرام، بیج تلسی 20 گرام، جڑ جوانسہ، جڑ دھمانسہ (دھمایا)، منڈی، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 50 گرام، الائچی خورد، پوست ہر ایک 20 گرام۔

جملہ ادویات کو رات کے وقت آٹھ گھنٹے پانی میں بھگو رکھیں، صبح کے وقت بدستور عرق کشید کریں۔ خوراک 60 گرام عرق مناسب شربت یا مصری ملا کر پلائیں۔

عرق مرکب مصفیٔ خون بہ نسخہ کلاں: خون صاف کرتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔ زہریلے امراض میں مفید ہے۔

نیم کے پتے، نیم کا چھلکا، چھلکا بکائن، بکائن کے پتے، چھلکا کچنال، چھلکا مولسری، دودھی چھوٹی، پتے بھنگرہ سیاہ، شاخ (ٹہنی) و پتے جوانسہ، چھلکا گولر، مہندی کے پتے، منڈی، شاہترہ، سرپھوکہ، دھمایا (دھمانسہ)، لکڑی بجے سار، پھول نیلوفر، برادہ صندل سرخ، برادہ صندل سفید، پھول گلاب، دھنیا خشک، بیج کاسنی، جڑ کاسنی، مجیٹھ، بید سادہ کے پتے، برادہ لکڑی شیشم سیاہ ہر ایک 125 گرام۔

سب دواؤں کو 24 کلو پانی میں ایک دن اور ایک رات بھگو رکھیں، بعد میں 12 کلو عرق کشید کریں، صبح 100 گرام عرق لے کر شربت عناب 40 گرام ملا کر استعمال کریں۔

ضماد خواب آور: مرض بیداری (سہر) میں جب مریض کو نیند لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

پھول نیلوفر، بیج کاہو، زعفران، صندل سفید ہر ایک 30 گرام، کافور ایک گرام، افیون $\frac{1}{2}$ گرام۔ سب کو پیس کر روغن گل 10 گرام، دھنیا سبز کا پانی 20 گرام اور معمولی سرکہ ملا کر پیشانی پر لیپ کریں، مجرب ہے۔

شربت احمد شاہی: دماغی امراض کے لئے مفید ہے:

نیلوفر، بادرنجبویہ، تخم فرنجمشک، ہرڑ سیاہ، افتیموں ولایتی، بسفائج، برگ فرنجمشک، اسطخدوس، برگ سناء مکی ہر ایک 9 گرام، گاؤزبان 20 گرام، گل بنفشہ 6 گرام، پھول گلاب 5 گرام، سب دواؤں کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو جوش دیں اور مل چھان کر مصری $1\frac{1}{4}$ کلو، عرق گلاب $1\frac{1}{4}$ کلو شامل کر کے قوام بنائیں۔ صبح کو 20 گرام سے 40 گرام، مناسب عرق سے دیں۔

Contents

کشتہ جات میں نیلوفر کا استعمال

کشتہ موتی: مروارید ناسفتہ (موتی) دس گرام کو ایک روز دودھ گائے اور دو گھنٹہ عرق نیلوفر میں کھرل کر کے پھول گاؤزبان کے 100 گرام نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے خشک ہونے پر سات کلواپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح تین بار کریں، اس کے بعد سفوف بنالیں۔ ایک رتی ہمراہ بالائی دیں، خفقان اور وحشت، کمزوری جگر، کمزوری معدہ ودل کی تقویت کے لئے ازحد مفید ہے۔

کشتہ عقیق: دس گرام عقیق سرخ وصاف لے کر اسے تیز گرم کر کے عرق نیلوفر وعرق کیوڑہ دو دو سو گرام باہم ملا اس میں بار بار بجھاؤ دیں۔ یہاں تک کہ عقیق کا رنگ سفید ہو جائے۔ پھر کنول گٹہ 250 گرام کو عرق نیلوفر کے ساتھ پیس کر نغدہ بنالیں اور اس میں عقیق مصفیٰ رکھ کر گل حکمت کریں۔ خشک ہونے پر 30 کلواپلوں کی آگ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر لیں، کبھی سفید، کبھی خاکستری رنگ کا کشتہ تیار ہوتا ہے۔ دل کی حرارت دور کرنے کے لئے دو رتی خمیرہ گاؤزبان کے ساتھ کھلائیں، اوپر سے عرق بید مشک دیں، بواسیر وٹی بی کا خون روکنے کے لئے چار رتی خمیرہ ابریشم کے ساتھ دیں، دل کی تقویت کے لئے دو رتی ہمراہ بالائی دیں۔

دیگر: پھول نیلوفر، عقیق سرخ وشفاف دس گرام، کنول گٹہ گری، کیکر کی کچی پھلی، زخم حیات بوٹی، بھل بوٹی، بھنگرہ بوٹی ہر ایک سو گرام۔ سب کو باریک پیس کر شراب برانڈی میں ملا کر نغدہ بنائیں، عقیق کو ریزہ ریزہ کر کے نغدہ میں رکھیں اور کوزہ میں گل حکمت کر کے 30 کلواپلوں کی آگ دیں، کشتہ تیار ملے گا۔ ایک رتی بالائی میں دیں۔ شادی سے پہلے وشادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

•••••••••••••••••

نیم

مشہور نام: نیم- ہندی نم، نمب- سنسکرت نمب- بنگالی نیم گاچھ- مرہٹی کنڈونبھ- گجراتی سینڈو- فارسی نیب- انگریزی ایزاڈرک (Indian Azadrack) مارگوسا (Margosa) لاطینی ایزاڈرکٹا انڈیکا (Azadrackta Indica) میلیا ایزاڈرکٹا (Meliaazaad Rackta)۔

شناخت: ہندوستان وپاکستان کا مشہور درخت ہے جس کے پتے آری کی طرح دندانے دار، پھول گچھے دار، لونگ کی شکل کے مگر چھوٹے چھوٹے، رنگت میں سفیدی مائل ہوتے ہیں۔ اس کے پھل کو نمولی کہتے ہیں۔

فوائد: مصفیٔ خون، مدر ایام، بواسیر، بخار، پیٹ کے کیڑوں وغیرہ کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ اس کا تیل فیملی

پلاننگ کے مقصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مفصل فوائد درج ذیل ہیں:

بواسیر: ایک عدد مغز بیج نیم خشک کو صبح وشام گائے کے مکھن تین ماشہ میں نگلنا بواسیر کے لئے مفید ہے۔

پھوڑے وزخم: نیم کے پتوں کا بھرتہ بنا کر پھوڑوں پر باندھنا اور زخموں پر پتوں کا سفوف چھڑکنا بہت مفید ہے۔

ملیریا: نیم کے پتے چھ تولہ میں مغز کرنجوہ تین تولہ، مرچ سیاہ ایک تولہ ملا کر کھرل کریں اور گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ خوراک ایک سے دو گولی، ملیریائی بخاروں کے لئے مفید ہے۔

فیملی پلاننگ کے لئے نیم کا استعمال

نیمولی کا تیل فیملی پلاننگ کے لئے بہت مفید ہے۔ تیل نیم کیڑے مارنے والا ہوتا ہے۔ اس لئے اس تیل کے اثر سے منی کے کیڑے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں اسفنج کا چھوٹا سا ٹکڑا یا روئی کا گولہ یا تیل نیم سے بھگو کر ملاپ سے پہلے اندام نہانی کے اندر بچہ دانی کے منہ کے پاس رکھ دینا چاہئے۔ اس سے مرد کی منی جب وہاں جاتی ہے تو منی کے کیڑے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسفنج سے ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ وہ مکمل منی کو جذب کر لیتا ہے۔

دیگر: بنولے کا تیل ایک تولہ، نیم کا تیل ایک تولہ، ہر دو کو ملائیں اور روئی سے بھگو کر ملاپ سے پہلے اندام نہانی میں رکھ دیں۔ حمل نہیں ٹھہرے گا۔ نہایت مجرب اور بے ضرر نسخہ ہے۔ (ہری چند ملتانی)

نیم کے آسان مجربات

یرقان: نیم کی سبز پتی 9 ماشہ، تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گھوٹیں، جب باریک ہو جائے اور پاؤ بھر پانی مل جائے تو چھان کر یرقان کے مریض کو اوّل پانچ رتی سوڈا بائیکارب کھلا کر اوپر سے یہ شیرہ برگ نیم پلائیں۔ چار پانچ روز کے استعمال سے یرقان رفع ہوگا۔ ایک برگزیدہ سادھو کا فرمودہ اور عاجز کا آزمودہ نسخہ ہے۔

فساد خون: برگ نیم سبز ایک تولہ کو نسخہ نمبر 1 کے طریقہ سے گھوٹ کر چھان لیں۔ اس میں دو تولہ شہد خالص ملا کر اوّل مریض کو چھ ماشہ سفوف چوب چینی کھلا کر اوپر سے پلائیں۔ چالیس روز متواتر استعمال کرنے سے خارش، داد، پھوڑا، پھنسی کا تو کیا ذکر زہریلے امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔

پرہیز: ترشی، تیل، سرخ مرچ، اگر نمک کم کھائیں۔ تو بہت جلد فائدہ ہوگا۔

بواسیر: برگ نیم سبز 9 ماشہ، مرچ سیاہ دس دانہ، گھوٹ کر آدھ پاؤ تین چھٹانک پانی ملا کر چھان کر پینے سے بواسیر بادی وخونی ہر دو کو آرام ہوتا ہے۔

زہریلے زخم: صرف نیم کے تیل کی متواتر مالش، کوڑھ کے لئے ازحد مفید ہے۔ خارش پر بھی اس کا استعمال مفید

Contents

ہے۔

خارش: برگ نیم چھ ماشہ، برگ سبز بکائن (دھریک) چھ ماشہ، مرچ سیاہ دس دانہ، ہرسہ کو پانی میں گھوٹ کر پ... پینے سے خارش خشک وتر کو آرام ہوتا ہے۔

زخم: برگ نیم سبز، برگ سبز بکائن، اکاس بیل تازہ ہرایک ایک تولہ، لے کر گھومیں اور پانی کی مدد سے نغدہ ... بعدہٗ روغن کنجد دس تولہ میں ڈال کر آگ پر رکھیں، جب نغدہ جل کر سیاہ ہو جائے تو ٹھنڈا ہونے پر ململ کے کپڑے سے ... لیں۔ اس صاف شدہ تیل کو کھرل میں ڈال کر اس میں ایک ماشہ نیلا تھوتھا خوب کھرل کر کے یکجان کر لیں اور شیشی میں ... رکھیں۔ یہ تیل ہر قسم کے پھوڑے پھنسیوں اور زخموں کے لئے مفید ہے، برگ نیم کے جوشاندہ سے زخم دھو کر خشک کر کے ... رکھیں۔

طاعون: برگ نیم سبز ایک حصہ، جدوار (نربسی) ایک حصہ، مرچ سیاہ نصف حصہ کو اچھی طرح باریک کر کے ... بقدر نخود بنا لیں، چار یا پانچ گولی روزانہ پانی کے ساتھ کھانے سے طاعون کی وبا سے محفوظ و مامون رہیں گے۔ ... ماتقدم طاعون کے لئے یہ کم خرچ بالانشین نسخہ مجرب و آزمودہ ہے۔ برادرانِ دیہات بنا کر فائدہ اٹھائیں۔

ایام وبا طاعون میں برگ نیم کے جوشاندہ سے نہانا بھی وبا کے اثر سے محفوظ رکھتا ہے۔ نہانے کے لئے نیم کا جوشاندہ اس طرح بنائیں۔

برگ نیم سبز پاؤ بھر (جہاں سبز نہ ملیں وہاں خشک پتے چھٹانک بھر) کو کونڈی ڈنڈے سے اچھی طرح کچل کر ... سیر پانی میں ابال لیں۔ جب پتے گل جائیں تو اسے چھان کر اس میں دس پندرہ سیر پانی ملا کر غسل کریں۔

دیگر: نیم کے پتے خشک شدہ کو ایام وبا میں مکانات کے اندر جلا کر ان کی دھونی دینا بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ ... دھواں سے چوہوں پر بیٹھنے والے طاعونی پسو رفع ہو جاتے ہیں۔

کان درد: برگ سبز نیم کے گرم گرم جوشاندہ کی بھاپ کان میں دینا کان کے درد اور ورم کو آرام دیتا ہے۔

بندش ایام: نیم کے سبز پتوں کا رس ڈیڑھ تولہ، ادرک کا رس 9 ماشہ، کاچ ماچ (مکو) کے سبز پتوں کا رس ایک ... شربت دینار 9 ماشہ، ہرسہ کو ملا کر (یہ ایک خوراک ہے)، صبح و شام دو دفعہ پلانا اور نیم کے سبز پتوں اور کاچ ماچ کے سبز ... ابال کر روغن کنجد (تل کے تیل) میں تل کو بقدر برداشت پیڑو پر بندھوانے سے آرام آ جاتا ہے۔

دوائے طاعون: برگ نیم سبز ایک حصہ، مرچ سیاہ نصف حصہ، کو کونڈی میں نیم کے سبز ڈنڈا سے گھوٹ کر نخود کے برابر گولیاں بنا لیں، چار پانچ گولیاں روزانہ کھلانا طاعون سے محفوظ رکھتا ہے۔

نوٹ: 1907ء میں جب کہ طاعون نے ملک پر یورش بولی ہوئی تھی تو مسٹر روشن لال صاحب بیرسٹر ایٹ لاء لاہور نے ایک پمفلٹ چھپوا کر مفت تقسیم کیا تھا۔ مندرجہ بالا نسخۂ طاعون درج فرماتے ہوئے آپ نے لکھا تھا کہ 1904ء میں جب طاعون کا اوّل ہی اوّل لاہور میں زور ہوا تو میرے ذمہ ایک حصہ چنگڑ محلّہ کا بھی تھا۔ میں نے سب کو ہدایت کی کہ نیم کا خوب

استعمال کروا اور یہ نسخہ بتلایا، چنانچہ انہوں نے ایسا ہی کیا جس سے اس سال اس محلہ کے اُس حصہ میں جو میرے سپرد تھا، کسی کو بھی طاعون کی شکایت نہ ہوئی بلکہ سب نے ان گولیوں کی تعریف کی، ان گولیوں کو جہاں تک مجھ سے ہو سکا، اس سال مفت تقسیم کیا اور اس وقت تک مجھے ایک آدمی بھی معلوم نہیں ہوا جسے ان گولیوں کے استعمال کے باوجود پلیگ ہوا۔

جوئیں: برگ سبز نیم کے جوشاندہ سے سر دھونا سر کی جوؤں کو ہلاک کرتا ہے۔

نکسیر: برگ سبز نیم ایک حصہ اور اجوائن نصف حصہ۔ برف کے پانی میں پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ ضروری نہیں کہ برف کا پانی ہو، گھڑے کا سرد پانی بھی فائدہ دے سکتا ہے۔

ملیریا: برگ سبز نیم ایک حصہ، برگ رام تلسی ایک حصہ، مرچ سیاہ نصف حصہ، ہرسہ کو کھرل کر کے بقدر نخود گولیاں بنائیں۔ ملیریا کا نہایت سستا علاج ہے۔

زہریلے زخم: برگ سبز نیم اور برگ سبز ارنڈ ہر دو ہموزن لے کر سایہ میں خشک کر کے پیس لیں۔ چار ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ چالیس روز استعمال کرنے سے زہریلے زخم دور ہو جاتے ہیں۔

فساد خون: سبز برگ نیم ایک پاؤ پختہ لے کر سل بٹہ یا کونڈی ڈنڈا سے پیس لیں۔ پھر اسے پانی کی بالٹی میں ڈال کر مٹھائی سے دہی کی لسی کی طرح خوب متھیں۔ جب متھنے سے خوب جھاگ پیدا ہو تو یہ جھاگ بدن پر ملنے سے جلد کی جلن خواہ یہ خرابی خون کی وجہ سے ہو یا تیز دھوپ اور لُو لگنے سے، دور ہو جاتی ہے۔ جلد میں ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ کبھی اس میں بقدر ضرورت کافور کا بھی اضافہ کیا جاتا ہے جس سے اثر دوبالا ہو جاتا ہے۔ (ہری چند ملتانی)

نیم سے سفید بالوں کا علاج

کافی عرصہ کا واقعہ ہے کہ میرے والد بزرگوار مرحوم کو موضع پاجیاں، ضلع کپورتھلہ میں ایک سادھو مہاتما ملے جن کے اسی سال کی عمر میں بھی بال جوان آدمیوں کی طرح سیاہ تھے۔ مگر کان بہرے تھے۔ انہوں نے فرمایا کہ جوانی میں جب میرے بال سفید ہونے لگے تو میں نے نیم کا پنچانگ استعمال کیا، جس سے بال تو ابھی تک سیاہ ہیں مگر کان بہرے ہو گئے۔ نسخہ درج ذیل ہے:

برگ نیم، پھل نیم، پھول نیم، چھال اندرونی نرم نیم، گوند نیم، یہ پانچوں اجزاء برابر وزن لے کر کوٹ پیس کر چھوٹے بیر کے برابر گولیاں تیار کریں جو کہ تعداد میں تین سو ساٹھ ہوں۔ ایک گولی صبح نہار منہ تازہ پانی سے استعمال کریں۔ ایک سال تک متواتر استعمال کریں۔ بال تمام عمر سیاہ رہیں گے۔

نوٹ: دوران استعمال بادی، بلغمی، ترش اشیاء سے پرہیز کریں۔ گھی کا خوب استعمال ہو، دوران استعمال کانوں میں نیم گرم بادام روغن ٹپکانا چاہئے اور بادام روغن کی نسوار بھی لینی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کانوں کے بہرہ ہونے کا ڈر نہیں رہتا۔ (باوا گردھاری لال گھمانوی)

Contents

نیم کی جدید تحقیقات: نیم کی چھال سے ایک کڑوا الکلائیڈ نکالا گیا ہے جس کا نام مارگوسائن (Margosine) ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

1۔ گندھک 27 فیصدی، 2۔ پیلے رنگ کا ست اور 3۔ رال کی طرح کا ایک سیال مادہ۔

نیم میٹھا

مقام پیدائش: ایسے پودے سارے ہندوستان کے بڑے بڑے شہروں کے باغ باغیچوں میں بوئے جاتے ہیں۔ یہ ممبئی، اور چینئی، گجرات، بنگال، بہار، ہماچل میں کماؤں سے سکم تک پانچ ہزار فٹ کی بلندی پر زیادہ پائے جاتے ہیں۔

مختلف نام: ہندی میٹھا نیم - مراٹھی گوڑ نمب - بنگالی کریا پھولی - لاطینی میں برگیرا کوئے نگی (Bergara Koenigil) کہتے ہیں۔

شناخت: یہ بارہ سے پندرہ فٹ تک اونچا ہوتا ہے، اس کی چھال کی رنگت بھوری، بینگنی رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے دیکھنے میں نیم کے پتوں جیسے لیکن کٹے یا کنگرے دار ہوتے ہیں۔ پھول مارچ اپریل میں لگتے ہیں۔ پھل ماہ جون میں لگتے ہیں۔ پھل پکنے پر کالے ہو جاتے ہیں۔ یہ نیبو کی فیملی کا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں سے اور پتوں سے ایک خوشبودار تیل نکالا جاتا ہے جو دیگر تیلوں کے ساتھ خوشبودار تیل بنانے کے کام میں لایا جاتا ہے۔

اس کی چھال، جڑ، اور پتے ادویات کے کام میں آتے ہیں۔

فوائد: کھجلی، پیٹ درد، پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔

نیم میٹھا کے طبی مجربات

دست: دست، قے وغیرہ میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کے کچے ہرے پتوں کو پانی کے ساتھ پیس چھان کر پلانے سے دست رُک جاتے ہیں۔

کھجلی: کھجلی یا پھوڑے پھنسیوں پر بھی اس کے پتوں کا لیپ فائدہ مند ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ: اس کے پتوں کا رس 40 گرام یا جڑ کا رس 20 گرام میں چھوٹی الائچی کے بیجوں کا سفوف ایک گرام ملا کر پلانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

پیٹ درد: اس کی جڑ کے کاڑھے میں سونٹھ کا سفوف ملا کر پلانے سے پیٹ درد دور ہو جاتا ہے۔

نیم میٹھا کا گھریلو استعمال

1۔ اس کے گیلے اور سوکھے پتوں کو گھی یا تیل میں تل کر کڑھی یا ساگ وغیرہ میں چھونک لگانے سے یہ اچھے ذائقہ والے ہو جاتے ہیں۔

2۔ دال میں اس کے پتے ڈالنے سے دال کا ذائقہ زیادہ اچھا ہو جاتا ہے۔ چنے کے بیسن میں ملا کر اس کی اچھے ذائقے والی پکوڑیاں بنائی جاتی ہیں۔

3۔ آم، املی وغیرہ کی کھٹائی کے ساتھ اس کے پتوں کی چٹنی اچھے ذائقہ والی اور خوشبودار بنتی ہے۔

4۔ اس کے پتوں کو ناریل کے تیل میں ڈال کر چند دن دھوپ میں رکھنے سے تیل خوشبودار ہو جاتا ہے۔

Contents

ہ

ہاتھی سونڈی

مختلف نام: مشہور نام ہاتھی سونڈی- ہندی ہاتھی شورا- بنگالی ہاتی سورا- فارسی فیل خرطومی- گجراتی ہاتھی سونڈھو- سنسکرت ہتی سونڈا- تیلگو تیلو مانی- مرہٹی بھوروندی- انگریزی انڈین ٹرل سول (Indian Turlsole) لاطینی ہیلوٹراپ انڈیکم۔

شناخت: اس کی پھلی ہاتھی کی سونڈ کی طرح ہوتی ہے، اس لئے اس کا نام ہاتھی سونڈی، مشہور ہو گیا ہے۔ تمام ہندوستان و پاکستان میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی جڑیں ریشہ دار ہوتی ہے۔ ڈنٹھل موٹے، پتے شیشم کے پتوں سے بڑے۔ ہر شاخ کے سرے پر ہاتھی دانت کی طرح سفید سفید چھوٹے چھوٹے پھولوں سے بھری ہوئی ایک اُنگل تک ٹیڑھی پھلی لگی ہوئی ہوتی ہے جس میں چند روز بعد پھول گر کر دانہ جوار کے برابر کسی قدر چھوٹا بیج آتا ہے۔ ریتلے کھیتوں میں برسات میں خشک مقامات پر ہوتی ہے۔ درجہ دوم میں گرم خشک ہے۔ خوراک تین ماشہ ہے، اس سے زیادہ قے لاتی ہے۔

فوائد: اس بوٹی کا رس زبردست انٹی سپٹک ہے۔ دیہاتی لوگ اس کا رس مویشیوں کے زخموں پر جن میں کیڑے پڑ گئے ہوں، لگاتے ہیں۔ یہ کرموں کو ہلاک کر کے زخم کو بھر کر درست کر دیتی ہے۔ مفصل فوائد درج ذیل ہیں:

داد: اس کے ایک پاؤ پتے کوٹ پیس کر ٹکیہ بنا کر آدھ سیر تلی کے تیل میں جلا لیں۔ جب ٹکیہ جل کر سیاہ ہو جائے تو آگ سے اتار کر چھان لیں۔ یہ تیل داد، پھنسیوں اور خارش پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

بچھو کا ڈنا: اس کے پتوں کا رس ایک تولہ، کیسٹر آئل ایک تولہ ملا کر بچھو کے ڈنک پر لگائیں۔ آرام آ جائے گا۔

زخم حیوانات: مویشیوں کے زخموں پر اس کا رس نچوڑنے سے زخم بھر جاتے ہیں اور کیڑے مر جاتے ہیں۔

مہاسے و چھائیاں: چہرے پر ہاتھی سونڈی کا رس ملنا مہاسوں اور چھائیوں کے لئے مفید ہے۔

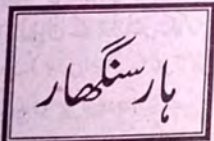
ہاتھی سونڈی کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ فولاد: شدہ برادہ فولاد پانچ تولہ، ہاتھی سونڈی کے رس بیس تولہ میں متواتر ایک پہر کھرل کر کے کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح پانچ بار آگ دینے سے عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: آدھی سے ایک رتی اڑھائی تولہ مکھن میں دیں، تقویت بدن اور کمی خون کے لئے مفید ہے۔

کشتہ چاندی: ہاتھی سونڈی بوٹی بیس تولہ کے رس میں ایک تولہ چاندی کے باریک پتروں کو اکیس بار بجھائیں۔ بعد ازاں اس بوٹی کے نغدہ میں پترے مذکور رکھ کر تین بار گل حکمت کریں۔ خشک ہونے پر پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ نہایت اعلیٰ درجہ کا سفید رنگ کا عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک ایک چاول ہمراہ مکھن، کمزوری و جریان کے لئے مفید ہے۔

•••••••••••••••••

ہارسنگھار

مختلف نام: اردو ہارسنگھار- ہندی ہارسنگھار، سنسکرت شیپھالکا- گجراتی پارشنگار، پربوئی- بنگالی شیولی- مراٹھی پاری جاتک- ملیالم پاری جاتیکم- تیلگو پاری جاتم، کرشن وینی- لاطینی میں نیک ٹینتھس آربوٹرسٹس (Nyctanthes Sativumlinn) اور انگریزی میں واٹر یا گارڈن کریس (Water or Garden Cress) کہتے ہیں۔

شناخت: ساون کی رم جھم کی بوچھاڑیں جب پڑتی ہیں اور سارا باغ جب ہرا ہو جاتا ہے تو ہوا میں رات کو بھینی بھینی خوشبو دل کو خوش کرتی ہے۔ تب ایسے ماحول کے پاس رک جاتے ہیں جو دیکھنے میں بالکل عام ہے لیکن اپنی خوشبو سے انسان

Contents

کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی پنکھڑیاں سفید رنگ کی اور لکڑی لال رنگ کی ہوتی ہے۔ چھال کھردری، اونچائی لگ بھگ 15 سے 20 فٹ، پتے کھردرے، موٹے اور نوکیلے ہوتے ہیں اور ان پر چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں۔ پھول ننھے ننھے اور خوشبودار چنبیلی کی طرح اور اس کی پنکھڑیاں سفید اور نیچے کا حصہ زردی مائل سرخ ہوتا ہے۔ اس کو علیحدہ کر کے پانی میں ابال کر کپڑے رنگے جاتے ہیں۔ اس رنگ کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔ قدیم وقتوں میں ان پھولوں سے ہی کپڑے رنگنے کا رواج تھا۔ ہارسنگھار میں سردی کے موسم میں پھل لگتے ہیں۔ پھل ایک انچ لمبا، موٹا، چپٹا ہوتا ہے۔ ذائقہ بدمزہ و تیز ہوتا ہے۔

مقام پیدائش: ہندوستان و پڑوسی ممالک میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ باغوں میں بھی خوبصورتی کے لئے لگایا جاتا ہے۔ درختوں سے پھول جھڑتے رہتے ہیں۔ دہلی، یوپی، پنجاب، ہریانہ کے باغوں میں ہارسنگھار کے جھاڑی نما پودے عام ملتے ہیں۔

مزاج: سرد وخشک، بعض کے نزدیک گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ½ سے ایک گرام تک اور چھال تین سے چار رتی تک۔

ماڈرن تحقیقات: ہارسنگھار کے پھولوں سے نہایت خوشبودار تیل نکلتا ہے۔ اس کے ڈنٹھل میں نکٹنتھین نام کا رنگین جز وایک فیصدی ہوتا ہے۔ اس کے بیجوں میں سے 12 سے 16 فیصدی تک تیل نکلتا ہے۔ ہارسنگھار کے پتوں میں میتھل کی سلیٹ، ٹینک ایسڈ، گلائی کوسائیڈ، رال، مینی ٹال اور وٹامن "سی" و وٹامن "اے" پایا جاتا ہے۔ چھال میں گلائیکوسائیڈ اور کھاری پن ہوتا ہے۔

فوائد: اس کے پتوں کو ادرک کے ہمراہ پانی میں پیس کر دینا پرانے بخار کے لئے مفید ہے۔ خونی بواسیر کے لئے اس کے پھول رات کو پانی میں بھگو کر صبح اس کا نتھار پلاتے ہیں۔ تازہ پتوں کا رس شہد میں ملا کر پلانا بچوں کے لئے جلاب کا کام کرتا ہے۔ گوند اور جڑ مردانہ طاقت بڑھاتے ہیں۔ اس کے پتوں کے جوشاندہ میں سیندھا نمک اور شہد ملا کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔ اس کی چھال 3 رتی پان کے پتوں میں رکھ کر چوسنے سے گاڑھا بلغم پتلا ہو کر نکل جاتا ہے۔ بیجوں کو پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے چرم روگ (جلدی امراض) میں فائدہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ڈیسائی کے مطابق ہارسنگھار بخار دور کرنے و بلغم نکالنے کے لئے مفید ہے اور جلدی امراض کو دور کرتا ہے۔

ہارسنگھار کے آسان و آزمودہ مجربات

موسمی بخار: ہارسنگھار کے تازہ پتے 6 عدد، ادرک ½ گرام کو پانی میں پیس کر دن میں 3 بار پلانے سے پرانا موسمی بخار دور ہو جاتا ہے۔ کھانسی اور گنٹھیا کو بھی آرام ملتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: بچوں کے پیٹ میں گول کیڑے ہونے پر ہارسنگھار کے ایک دو پتوں کا رس چینی ملا کر دے

کیڑے مر کر باہر نکل جاتے ہیں۔

گنج: ہارسنگھار کے بیجوں کو پانی میں پیس کر سر پر لیپ کرتے رہنے سے بیکری اور خشکی دور ہو کر نئے سرے سے بال آنے لگتے ہیں۔

دمہ و کھانسی: چھال ہارسنگھار کا سفوف ½ گرام، پان کے پتوں کا رس 10 گرام میں گھول کر پینے سے کھانسی و دمہ دور ہو جاتے ہیں۔

لنگڑی کا درد: 6-7 پتے ہارسنگھار کے لے کر انہیں دھو کر کتر کر 125 گرام پانی میں بھگو دیں۔ چھ گھنٹہ بعد جوش دیں۔ جب 50 گرام پانی رہ جائے تو چھان کر نمک کی چٹکی ملا کر یہ جوشاندہ دن میں دو تین بار دیں۔ ایک ہفتہ میں آرام ہو گا۔

••••••••••••••••••

ہالم - ہالوں

مقام پیدائش: تمام ہندوستان میں، خاص طور پر ممبئی کے نواحی علاقہ میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کی فصل سال میں ایک بار ہوتی ہے، اس کے بیج پنساریوں کے پاس مل جاتے ہیں۔

مختلف: ہندی چمسُر، ہالم، ہالوں - اردو ہالم - پنجابی ہالیہ، ہالوں - سنسکرت چندرسری - راجستھانی اسالیو - گجراتی اسالیو - سندھی آلیوں - مراٹھی اہالیب - بنگالی ہالم - عربی حب الرشاد - فارسی تخم اسپندان - لاطینی لیپی ڈی ام سائیوم (Lepidium Sativumlinn) اور انگریزی میں واٹر یا گارڈن کریس (Water or Garden Cress) کہتے ہیں۔

شناخت: اس کا پودا زمین سے تقریباً ایک فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے زرد اور چھوٹے چھوٹے پھول چھتری کی شکل میں پیدا ہوتے ہیں۔ اس کی ڈوڈی ⅕ انچ لمبی ہوتی ہے اور اس کے دونوں طرف پر ہوتے ہیں۔ ایک ڈوڈی میں ایک دانہ بیج ہوتا ہے۔ اسے شملہ، ڈلہوزی، منصوری اور نینی تال کے پہاڑوں میں اپریل اور مئی کے مہینوں میں دیکھا جا سکتا ہے۔ میدانی علاقوں میں نمی والی زمین، کھیتوں اور باغوں میں ماہ فروری میں خودرو پیدا ہوتی ہے۔ پنجاب، ہریانہ، دہلی اور یوپی میں ہر جگہ خود بخود پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پتے کھانے میں بہت چرپرے رائی کے ذائقہ والے ہوتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: اس کے بیجوں میں سے ایک خوشبودار تیل حاصل ہوتا ہے۔ اس کے پنچانگ میں آئیوڈین، آئرن، پوٹاش، نمک اور گندھک وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مقدار خوراک: ایک سے تین گرام تک۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم خشک۔

فوائد: یہ کمر درد، کھانسی، پیٹ کے روگ، جلدی امراض وغیرہ میں مفید ہے۔

اس کے پتے اور بیج بطور دوا کام میں لائے جاتے ہیں۔ اس کے بیج طاقت بخش اور صحت بخشنے والے ہوتے ہیں اس کے دستوں اور جلد کی بیماریوں میں بھی بہت مفید ہیں۔ اس کے بیج عورتوں کا دودھ بڑھانے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ اس کے پتوں کا سفوف شہد میں ملا کر کھانے سے قوت بڑھتی ہے اور یہ پیشاب کو بھی کھولتا ہے اگر اس کے پتے کچے کھائے جائیں تو سوکھے کی بیماری میں مفید ہیں۔

اب اس کے مفید مجربات ملاحظہ ہوں:

ہالوں کے مفید طبی مجربات

وجع المفاصل: اس کے بیجوں کو کتر کر لیموں کے رس یا کانجی میں ملا کر کپڑے پر لگا کر لیپ کرنے سے وجع المفاصل میں فائدہ ہوتا ہے۔

دست اور پیچش: اس کا لعاب بنا کر دینے سے دست اور پیچش میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

عورتوں کے دودھ میں بڑھوتری: اس کی کھیر کا استعمال کرنے سے عورتوں کے دودھ میں بڑھوتری ہو جاتی ہے۔ کمر کا درد وغیرہ امراض میں بہت مفید ہے۔

ویریہ میں بڑھوتری: موسم سرما میں چندر شور مودک کا استعمال کرائیں، جن کو قبض رہتی ہو اس سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ وات روگ دور ہو جاتے ہیں۔ ویریہ میں بڑھوتری ہو جاتی ہے۔

امراض چشم: آنکھ دُکھنے اور سوجن آنے پر ہالوں کو دودھ میں بھگو کر پلٹس بنا کر آنکھوں پر باندھیں۔ اس سے سوجن دور ہو جاتی ہے اور درد کم ہو جاتا ہے۔

چوٹ لگنے پر: ہالوں، ہلدی، سجی کھار اور میدہ لکڑی کو پانی کے ساتھ پیس کر نیم گرم کر کے لیپ کرکے خون جو چوٹ لگنے سے جم جاتا ہے، وہ پگھل جاتا ہے اور سوجن دور ہو جاتی ہے اور درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ لیپ لگانے پر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ جگہ جکڑ گئی ہو لیکن اس سے ڈرنا نہیں چاہیے۔

بدہضمی و ہچکی: اس کا استعمال بدہضمی اور ہچکی میں بھی مفید ہے، چندر شور 10 گرام کو 400 گرام ابلتے پانی میں ڈالیں اور دس منٹ تک ابلنے دیں۔ اس کے بعد کچھ گڑ ملا کر نیم گرم پلانے سے ہچکی رُک جاتی ہے۔ اس سے بدہضمی بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

چندر شُور (ہالوں) کے آیورویدک مجربات

چندر شُور ہِم: چندر شور کے بیجوں کو آٹھ گنا پانی میں بھگو دیں۔ دو تین گھنٹے میں اچھی طرح بھیگ جانے پر مسل کر چھان لیں۔

مقدار خوراک: 25 سے 50 گرام تک استعمال کرائیں۔

فوائد: یہ قبض کھولتا ہے، جسم کو طاقت دیتا ہے۔ اگر زہر کا اثر ہو تو اس میں اتنی مقدار میں شکر ملا کر پلائیں۔

چندر شُور کھیر: سب سے پہلے دودھ گرم کر لیں۔ دودھ ابلنے پر 4 سے 6 گرام چندر شُور ملا کر ابالیں۔ چندر شُور گل جانے پر شکر ملا لیں اور سرد ہونے پر اسے استعمال کریں۔

فوائد: اگر اسے پرسُوتا عورت کو دو مہینے تک استعمال کرایا جائے تو اس کا دودھ بڑھ جاتا ہے۔ کمر کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مردوں کے لئے بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

چندر شور مودک: چندر شور 200 گرام، سوجی 80 گرام، اُڑد کا آٹا 200 گرام، گھی 800 گرام اور شکر 1200 گرام۔

بنانے کا طریقہ: پہلے اُڑد کے آٹے کو 20 گرام دودھ میں مل لیں، پھر چندر شور اور اُڑد کے آٹے کو علیحدہ علیحدہ گھی میں بھون لیں۔ اس کے بعد شکر کی چاشنی بنا کر سب کو ملا لیں۔ اس میں بہی دانہ، چرونجی، چھوٹی الائچی، جائفل، جاوتری اور پپلا مُول ملا کر لڈو بنا لیں یا تھال میں جما لیں۔ یہ پاک سردی کے موسم کا بے نظیر تحفہ ہے۔

••••••••••••••••••••

ہاؤبیر

مقام پیدائش: ہاؤبیر کی جھاڑیاں نیپال، بھوٹان، کماؤں اور مغربی ہمالیہ میں تقریباً 11 ہزار فٹ کی بلندی پر کثرت سے ملتی ہیں۔ کشمیر میں بھی اس کی جھاڑیاں مل جاتی ہیں۔

مختلف نام: ہندی ہاؤبیر- پنجابی ابہل- عربی ابہل- فارسی ثمر سرد کوہی- مراٹھی ہوش- گجراتی ابہر- کشمیری بے ٹار بتھرا- لاطینی جیونی پیرس کامیونس (Juniperus Communis Linn) اور انگریزی میں جونی پر (Juniper) کہتے ہیں۔

Contents

شناخت: ہاؤبیر کی جھاڑی کے پتے سرو یا جھاؤ کی طرح اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ ہاؤبیر کا پھل تقریباً گول [illegible]
دارچینی رنگ کا ہوتا ہے، اس کے پھل میں سے چار بیج نکلتے ہیں۔ پھل جھڑبیر کے مشابہ ہوتے ہیں۔ ہاؤبیر کے [illegible]
گرم مصالحے جیسی خوشبو منہ میں محسوس ہوتی ہے۔

ماڈرن تحقیقات: ہاؤبیر میں سے ایک تیل جس کو جونی پر آئل (Juniper Oil) کہتے ہیں، نکالا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: تیل ½ سے 2 قطرے پیشاب لانے کے لئے، 4 سے 6 قطرے، سپرٹ جونی پر 20 سے 60
قطرے اور کواتھ یعنی کاڑھا 10 سے 20 گرام۔

ذائقہ: چرپرا، کڑوا۔

مزاج: دوسرے درجہ میں گرم وخشک۔

فوائد: ورم، پیشاب کی نالی کے امراض، جلودر، دردجگر وغیرہ امراض میں فائدہ مند ہے۔

ہاؤبیر کے مفید مجربات

دردجگر: ہاؤبیر کا سفوف 2 سے 3 گرام تک دن میں دو سے تین مرتبہ کھلانے سے دردجگر، جلودر اور پیشاب کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے نکلنے والا تیل بھی مندرجہ بالا امراض میں فائدہ بخشتا ہے۔ تیل کو 5 سے 20 بوند کی مقدار تک پلایا جاسکتا ہے۔ یہ تیل پیشاب آور ہے۔

کم سنائی دینا: اس کو تیل میں پکا کر اور چھان کر نیم گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے کم سنائی دینا میں فائدہ مند ہے۔

حاملہ عورتوں کو اس کا متواتر استعمال نہ کرایا جائے کیونکہ اس کو متواتر استعمال کرانے سے حمل گر جاتا ہے۔ یورپ کے کئی علاقوں میں ہاؤبیر کو گھی میں بھون کر اور سفوف بنا کر مہوا کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ ہاؤبیر کا سفوف بنا کر استعمال کرایا جاتا ہے۔

نوٹ: ہاؤبیر کا استعمال حاملہ عورتوں کو نہ کرایا جائے، اس سے حمل گر جاتا ہے۔ (ڈاکٹر ملتانی)

ہاؤبیر کے آیورویدک مجربات

ہنگوادی چورن (شارنگدھر): ہینگ بھنی ہوئی، پاٹھا، ہرڑ، دھنیا، انار دانہ، کچور، چترک کی جڑ کی چھال، اجمود، سونٹھ، مرچ سیاہ، مگھاں، جنگلی اجوائن، ہاؤبیر، املبید، زیرہ سیاہ، املی کا گودا (تازہ)، پوکھر مول، بچ، چویہ، جوکھار، سجی کھار، نمک سیندھا، نمک کالا، نمک وڑ، نمک سانبھر، نمک سمندری سب ادویات برابر ملا کر چورن بنائیں۔

مقدار خوراک: تین گرام کی مقدار میں گرم پانی کے ساتھ دیں۔

فوائد: خوراک ہضم نہ ہونا، ڈکار آنا، اپھارہ، پیٹ درد، قبض، بدہضمی، پیلیا، تلی، جگر کا بڑھ جانا میں مفید ہے۔

ہڈجوڑ

مختلف نام: سنسکرت سن ماری- گجراتی ہاڑسانکل- مہاراشٹر کانڈبیل- بنگالی ہاڑجوڑ اور لاطینی میں وائٹس قوڈرا ان گلیرس (Vitis Quadrangularis) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ پودا بنگال، چینئی اور دیگر گرم علاقوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ یہ پودا دہلی، یوپی کے جوہڑوں اور پانی کے تالابوں میں نہروں کے کنارے عام ملتا ہے۔

شناخت: اس پودے کا تنا چوپہلا ہوتا ہے اور اس پر پانچ چھ انگل لمبی پوریاں ہوتی ہیں۔ پتے، لمبے، نوکدار اور لال مرچ کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ پھول سفید، گلابی یا پیازی رنگ کے اور چھوٹے چھوٹے پھل سرسوں کے دانے کے برابر اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ ہر پھلی میں سرخ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ اس کے پودے کا قد لال مرچ کے پودے کے برابر ہوتا ہے۔

ماڈرن تحقیقات: اس میں کیلشیم، اگزالک اور کیروٹین پائے جاتے ہیں۔ اس کے سورس میں وٹامن سی کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔

فوائد: جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، 'ہڈجوڑ' یعنی ہڈی جوڑنے والا۔

'ہڈجوڑ' کے مجربات

ٹوٹی ہوئی ہڈی جوڑنا: ہڈجوڑ کی جڑ کا سفوف دو سے تین گرام تک دن میں تین بار کھلانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد جڑ جاتی ہے۔

ہاضمہ کی خرابی: اس کے پتوں اور کونپلوں کا جوشاندہ یا سفوف کھلانے سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے۔

کان سے پیپ آنا: اس کا استعمال کان کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔ اس کی تازہ کونپلیں لے کر اس کا رس نکال کر دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں، فائدہ ہوگا۔

Contents

نکسیر: اس پودے کی تازہ کونپلوں کا رس نکال کر ناک میں ڈالنے سے ناک میں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

پیٹ درد: پیٹ درد میں اس پودے کا چونے کے پانی میں جوشاندہ بنا کر پلانے سے پیٹ درد میں آرام آ جاتا ہے۔

ہڈی جوڑ چورن: ہاڈ جوڑ، پیپل لاکھ، گیہوں کا میدہ اور درخت ارجن کی چھال۔ ان سب کو برابر برابر لے کر پیس چھان لیں۔ اس میں سے چھ چھ گرام چورن روزانہ دودھ اور گھی ملا کر کھلانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جلدی جڑ جاتی ہے۔

ہڈی جوڑ تیل: ہڈ جوڑ کا سوڑس 250 گرام، تلی کا تیل 500 گرام، دونوں کو ملا کر کڑاہی میں ابالیں۔ تیل باقی رہنے پر اور جھاگ بننے پر چولہے پر سے اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان کر محفوظ رکھیں۔ موچ وغیرہ میں اس تیل کا مالش وغیرہ کے لئے استعمال کریں۔

نوٹ: یہ پودا چرپرا اور تیز ہونے کی وجہ سے گلے میں جلن پیدا کرتا ہے اس لئے اسے ابال کر یا گھی میں بھون کر استعمال کرنا چاہئے۔ (ڈاکٹر ملتانی)

•••••••••••••••••••

ہرڑ

اس کی تعریف میں آیوروید نے کافی روشنی ڈالی ہے اور تفصیل سے صرف اس کا بیان کیا ہے۔ اس کو آیورویدک [illegible] المفردات یا خواص الادویہ نے امتیازی حیثیت دی ہے۔ اس جنگل کے پھل سے ہم بہت سے امراض اعضاء جسم کا علاج کر سکتے ہیں۔ اس کو بیمار کی ماں کا خطاب دیا گیا ہے، اس میں پانچ رس ہوتے ہیں۔ یہ نمکین رس سے معذور ہے۔ یعنی نمکین اس سے خارج ہے۔ "ماں اپنے بچے پر غصہ کر سکتی ہے لیکن ہرڑ کبھی مریض پر خفا نہیں ہوتی"۔

اس کی سات اقسام ہیں۔ یہ دمہ، کھانسی، جریان، بواسیر، کوڑھ، سوجن (ورم)، پیٹ کے کیڑے، سرخبادہ، [illegible] پیچش، قبض، موسمی (ملیریا) بخار، پیٹ کا گولہ، اپھارہ، پھوڑے پھنسی، ہچکی، کھجلی، امراض دل، کاملا (یرقان زرد)، قولنج (پیٹ درد)، تلی، جگر کے امراض، پتھری، تقطیر البول، حبس البول (پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا)، پیشاب کا رک جانا وغیرہ امراض میں کامیابی کے ساتھ مستعمل ہے۔

مقدار خوراک: سفوف چار رتی تا تین گرام اور جوشاندہ چھ گرام سے دس گرام تک دیا جا سکتا ہے۔

ریحی درد، معدہ و آنتوں کا قبض: ایک گرام سے تین گرام تک، پیلی ہڑ کا سفوف نیم گرم پانی سے یا عرق سونف سے صبح، دوپہر اور شام کو اس کا استعمال کرانے پر ریحی درد و معدہ و آنتوں کا قبض 21 یوم یا حد 41 یوم میں دور ہو جاتا ہے اور مریض شفا پاتا ہے۔

دردِ شکم: 1964ء کی بات ہے، میں چھٹیوں میں گھر گیا۔ اپنے ماموں صاحب کے لڑکے سکندر لال واگھڑے سے ملاقات کرنے اور کیفیت لینے گیا۔ معلوم ہوا کہ وہ بوجہ دردِ شکم چار ماہ سے رخصت پر ہیں۔ ڈاکٹری علاج چل رہا تھا۔ مرض زیر مزمن تجویز کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر کے این واگھڑے حیدرآباد کے چوٹی کے ڈاکٹر کا علاج چل رہا تھا۔ انہوں نے سپوس اسپغول کا استعمال روزانہ کرنے کو کہا تھا۔ اس سے مریض کی بھوک ختم ہو گئی تھی۔ میں نے ڈاکٹر صاحب سے کہا کہ یہ سب مزلق امعاء دوا ہے، لہٰذا اس کا مسلسل استعمال آنتوں کی حرکات کو اپنی زلقی کیفیت کی وجہ سے کمزور کر دے گا۔ خیر ڈاکٹر صاحب نے کچھ تسلیم کیا اور کچھ تسلیم نہ کیا اور فرمانے لگے کہ چونکہ اس کا دیسی نام بتایا ہے اس لئے آپ یہ دعویٰ پیش کر رہے ہیں۔ میں نے اس کا گاہے بگاہے استعمال تجویز کیا اور مریض کو تین گرام سفوف ہرڑ صبح و شام استعمال کرایا اور نرم چاول مع چھاچھ دہی اور قدرے مسور، کبھی مونگ کی دال سے استعمال کرنے کو کہا۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے میرا بھائی 21 یوم میں بالکل درست ہو گیا اور مزید جو رخصت لی تھی وہ کینسل کرا کے ڈیوٹی پر حاضر ہو گیا۔ تاتحریر اسے نہ تو پیچش کا عارضہ ہوا اور نہ ہی پیٹ درد کا۔

آنتوں کی پیچش: زنگی ہرڑ 1½ گرام کی مقدار میں گرم پانی سے تین یوم استعمال کرائیے۔ ایک ہفتہ میں امی بک پیچش دور ہو جائے گی۔

بدہضمی: سفوف ہرڑ 20 گرام، سفوف پیپل دراز 20 گرام، ہلیلہ کابلی اعلیٰ، منقیٰ سیاہ بیج نکالے ہوئے 40 گرام آپس میں کوٹ کر ملا لیں اور ایک ایک گرام کے قرص بنا لیں۔ صبح اور شام اور رات کو سوتے وقت قبل از غذا نیم گرم پانی سے دیں۔ بھوک لگاتا ہے اور ہاضم ہے۔

مرہم زخم: سفوف ہرڑ زرد ایک حصہ، ویزلین زرد آٹھ حصہ ملا کر مرہم بنا لیں۔ جلے ہوئے اور دیگر زخموں کے لئے فائدہ مند ہے۔

بواسیر: سفوف ہرڑ 50 گرام، گڑ سیاہ دو سال کا پرانا 100 گرام، کوٹ کر چھ چھ گرام کی گولیاں بنا لیں۔ صبح و شام بوقت خواب گرم پانی یا چھاچھ سے استعمال کریں۔ مریض بواسیر کو سکون بخشتی ہے۔
سرخ مرچ، گڑ، تیل، گرم مصالحہ اور مسور کی دال سے پرہیز کریں۔

•••••••••••••••••••

ہرن کھری

مختلف نام: مشہور نام ہرن کھری - پنجابی ویڑھی۔ اس کے علاوہ دودھی پشیا، ڈانگری اور کڑاڑی بھی کہتے ہیں۔

شناخت: عام طور پر ہر موسم میں مل جاتی ہے۔ اکثر گندم کے کھیتوں میں ملتی ہے اور گیہوں کے پودوں پر لپٹی ہوئی

Contents

چڑھ جاتی ہے۔ پتے نکونے ہرن کے کھر کی طرح ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے ہرن کھری کہتے ہیں، پھول مٹر کے پھول کی طرح مگر اس سے چھوٹے۔ کوئی بو نہیں پائی جاتی، جب پھول گر جاتے ہیں تو وہاں ایک ڈوڈی لگتی ہے جس میں باریک بیج ہوتے ہیں۔ اس کے پتے یا پھول چبانے سے منہ میں قدرے خراش معلوم ہوتی ہے اور پھر رال بہنے لگتی ہے۔ جب اسے کوٹ کر جسم کے کسی حصہ پر لیپ کریں تو وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔

کھانسی و نزلہ: ہرن کھری ڈیڑھ ماشہ، ملیٹھی چھلی ہوئی ڈیڑھ ماشہ، گاؤزبان، گل بنفشہ ہر ایک اڑھائی ماشہ جوشاندہ بنا کر صاف کر کے چینی ملا کر پلائیں۔ نزلہ و کھانسی کے لئے مفید ہے۔

بندش ایام: ہرن کھری دو ماشہ، ابہل چھ ماشہ، چھلکا املتاس 9 ماشہ، جوش دے کر صاف کریں اور اڑھائی تولہ گڑ ملا کر پلائیں، بندش ایام کے لئے نہایت مفید ہے۔

دائمی قبض: چار تولہ ہرن کھری خشک کر کے سفوف بنا لیں اور ایک تولہ گڑ ملا کر گولیاں چھوٹے بیر کے برابر بنا لیں۔ ایک سے دو گولی ہمراہ نیم گرم دودھ یا گرم پانی دیں۔ کھانا کھانے سے دو گھنٹہ بعد استعمال کریں۔ دائمی قبض کے لئے مفید ہے۔

بواسیر خونی: ہرن کھری چھ ماشہ، مرچ سیاہ سات عدد۔ ان کا دس تولہ پانی میں شیرہ نکال کر پلائیں۔ یہ نسخہ موسم گرما میں خاص طور پر مفید ہے۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے خونی بواسیر دور ہو جاتی ہے۔ دوران استعمال دودھ زیادہ لیں۔ غذا میں صرف چاول استعمال کریں۔ ہر روز چار دست آ کر مرض دور ہو جاتا ہے۔

کمزوریٔ نظر: ہرن کھری کے تازہ رس میں ململ کا صاف کپڑا تر و خشک کریں۔ پھر فتیلہ بنا کر چراغ میں چنبیلی کا تیل ڈال کر کاجل اتاریں۔

فوائد: یہ کاجل آنکھوں میں لگانے سے کمزوری نظر دور ہو جاتی ہے اور بہت دور تک نگاہ جاتی ہے۔

کھانسی و دمہ: ہرن کھری کو جلا کر خاکستر کو پانی میں تر کریں اور صاف کر کے پکائیں۔ نمک تیار ہوگا۔

فوائد: کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔ بندش پیشاب و ایام کے لئے بھی مفید ہے۔
خوراک ایک رتی سے دو رتی تک۔

ہرن کھری کا کشتہ جات میں استعمال

کشتہ چاندی: برادہ چاندی شدہ ایک تولہ تازہ ہرن کھری کے آدھ پاؤ رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں۔ جب خشک ہو جائے تو اس بوٹی کے نغدہ میں کپڑ وٹی کر کے پندرہ سیر اپلوں کی آگ دیں۔ پھر اس کو آدھ پاؤ رس بوٹی مذکور میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور دو سکوروں میں بند کر کے دو سیر اپلوں کی آگ دیں، نہایت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

کشتہ ہڑتال ورقیہ: ہرن کھری سفید پھول والی کا تازہ رس بیس تولہ لے کر اس میں ایک تولہ ہڑتال ورقیہ شدہ کو کھرل کر کے ٹکیاں بنا لیں۔ جب خشک ہو جائے تو ہرن کھری کے بیس تولہ نغدہ میں تین بار گل حکمت کر کے خشک کریں اور پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں، سرد ہونے پر ہڑتال شگفتہ ہوگی۔

فوائد: نہایت عمدہ مصفیٔ خون ہے۔ زہریلے زخموں کے لئے از حد مفید ہے۔

خوراک: آدھا چاول ہمراہ مکھن دیں۔

نوٹ: استعمال سے پہلے تسلی کر لیں کہ ہڑتال کشتہ ہوگی ہو اور خام نہ ہو۔ (ہری چند ملتانی)

•••••••••••••••••••

ہلدی

مختلف نام: اردو ہلدی - ہندی ہلدی، ہردری - فارسی زرد چوب، عربی عروق الصفر - سنسکرت ہری درا - نشا - بنگالی ہلد - مرہٹی ہلد - گجراتی ہلدھر - تامل منجل پسوپو، پمپی - لاطینی میں کرکما لونگا (Curcuma Longa) اور انگریزی میں ٹرمرک (Turmeric) کہتے ہیں۔

شناخت: ہلدی زمین میں پیدا ہوتی ہے۔ اسے زمین سے کھود کر نکالتے ہیں تو یہ بھورے رنگ کی ہوتی ہے پھر اسے مٹی وغیرہ سے صاف کر کے اُس وقت تک ابالتے ہیں جب تک کہ وہ ملائم نہ ہو جائے۔ پھر اسے دھوپ میں سکھاتے ہیں جس سے وہ خشک ہو جاتی ہے۔ جسے ہم بازار میں دیکھتے ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک وہ جو کہ نسبتاً ہلکے رنگ کی ہوتی ہے۔

مقام پیدائش: ہندوستان کے ہر صوبہ میں اس کی کاشت ہوتی ہے لیکن اس کی زیادہ پیداوار بمبئی، مدراس، بنگال، یوپی میں کی جاتی ہے۔ اس کی کاشت کے لئے گرم اور تر آب و ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ نم مٹی میں زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

مزاج: گرم و خشک درجہ سوم۔ بعض اطباء کے نزدیک گرم و خشک درجہ دوم ہے۔

خوراک: تازہ ہلدی کا رس 10 سے 20 گرام، سفوف 2 سے 6 گرام تک۔

فوائد: مقوی، مصفیٔ خون اور بھوک لگانے والی ہے۔ اس کے علاوہ یہ پیٹ کے کیڑوں کے لئے قاتل ہے۔ ہلدی آنکھ کی روشنی تیز کرتی ہے۔ جگر کے سدہ کو کھولتی ہے۔ اس لئے استسقاء اور یرقان میں مفید ہے۔ اس کا استعمال نچلے دھڑ کا مارا جانا، منہ ٹیڑھا ہو جانا اور پیچش کے لئے کیا جاتا ہے۔ اندرونی چوٹ، سوجن ور گڑ میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

Contents

ہلدی کا استعمال بہت پرانے وقتوں سے خوراک، گھریلو علاج اور آیورویدک و یونانی ادویات میں کیا جاتا رہا ہے۔ ''چرک سنگھتا'' میں فساد خون کے علاج کے لئے ہلدی کا ذکر ملتا ہے۔اسی طرح یرقان، کھانسی، کوڑھ، آنکھوں کے امراض کے علاج میں بھی ہلدی کا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

ہلدی کے آسان و آزمودہ مجربات

کھانسی: ہلدی کا سفوف دو گرام ہمراہ پانی استعمال کریں اور ہلدی کو بھون کر منہ میں رکھ کر چوسیں تو کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔

آنکھ کا جالا: ہلدی کے تازہ پتوں کا رس ٹھنڈا ہوتا ہے۔رس نکال کر چھان کر بذریعہ ڈراپر آنکھوں میں دو تین بوندیں ڈالیں۔اس سے نظر بڑھتی ہے اور آنکھ کا جالا دور ہو جاتا ہے۔

زکام و بخار: سفوف ہلدی دو گرام، کالی مرچ چار عدد، نیم گرم دودھ میں ملا کر لیں۔زکام اور بخار درست ہو جائے گا۔

یرقان: ہلدی کا سفوف دو گرام، دہی 40 گرام۔آپس میں ملا کر دن میں دو بار لیں۔یرقان کو آرام آ جاتا ہے۔

جوڑوں کی سوجن: ہلدی کو پیس کر مقام مرض پر لیپ کرنے سے اس مرض کو آرام آ جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: تازہ ہلدی کا رس دس گرام صبح اور دس گرام شام کو دیں۔پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کا کامیاب علاج ہے۔

چہرہ کے داغ: ہلدی دس گرام، تل کالے دس گرام۔دونوں کو پیس لیں اور چہرے پر پانی کی مدد سے ملیں۔چہرے کے داغ اور دھبے دور ہو جائیں گے۔

دیگر: سفوف ہلدی کو مکھن میں ملا کر جلد پر لگانے سے جلد ملائم ہوتی ہے اور بہت سے جلدی امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ہلدی کے اُبٹن سے جسم کی خوبصورتی نکھر آتی ہے۔اس لے شادی کے وقت ہلدی کا اُبٹن لگایا جاتا ہے۔

زخم: زخموں پر ہلدی کو پیس کر لگانے سے زخم سکڑ کر جلدی بھر جاتے ہیں۔

چوٹ: اِدھر اُدھر سے اچانک گر جانے سے یا اور کسی دوسرے حادثہ سے جسم کو اندرونی چوٹ پہنچی ہو یا خون کا جماؤ ہو گیا ہو تو ہلدی کو چینی کے ساتھ دینے سے خون کا جماؤ بکھر کر خون آنا جانا شروع ہو جاتا ہے۔ہلدی کا لیپ بھی چوٹ اور موچ کا آزمودہ علاج ہے۔

بواسیر: مسّے سوج گئے ہوں تو گھیکوار کے گودے پر ہلدی چھڑک کر یا دونوں کو ملا کر پلٹس جیسا بنا کر باندھیں۔اس سے مسوں کی سوجن دور ہو کر درد کو آرام آ جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: دو سال سے پانچ سال کے بچے کو ہلدی چھ گرین (3 رتی) اور گڑ 4 گرام ملا کر دن میں دو بار کھلائیں۔اس سے پیٹ کے باریک کیڑے دور ہو جاتے ہیں۔

کانوں کا بہنا: ہلدی ایک گرام، پھٹکری سفید بریاں ایک گرام، باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں اور بہتے کانوں میں چٹکی سے ڈالیں۔اس سے بہتے کانوں کو جلد آرام آ جاتا ہے۔

آنکھوں کا دُکھنا: آنکھ دُکھنے پر دس گرام ہلدی کو 175 گرام پانی میں اُبال لیں اور صاف دوہرے کپڑے سے چھان کر ڈراپر سے دن میں ایک سے دو بوند آنکھوں میں ڈالیں۔اس سے درد کو آرام ملتا ہے اور سوجن دور ہو جاتی ہے، آنکھ دُکھنا (آشوب چشم) کے لئے مفید ہے۔

پستانوں کی سوجن: پرسوتا کو یا کبھی دودھ پلانے والی ماں کو پستان پر سوجن آ جاتی ہے۔پھر زوردار درد ہو کر چھاتی پکنے لگتی ہیں اس کی پہلی حالت میں فوراً ہی ہلدی 5 گرام اور گھیکوار کا گودا 100 گرام پیس کر اور نیم گرم چھاتی پر موٹا لیپ کریں یا پلٹس باندھیں۔دن میں دو تین بار ایسا کرنے سے خون جلدی صاف ہو کر بکھر جاتا ہے اور اگر پیپ پڑ گئی ہو تو جلدی پھوٹ جاتا ہے۔

تلی کی ریاح (خون سفید ہو جانا): آیورویدک یونیورسٹی جام نگر نے کافی ریسرچ کے بعد اس مرض کا شافی علاج نشا (ہلدی) کو قرار دیا ہے۔ ہلدی کا سفوف چار گرام کی مقدار میں دن میں تین بار پانی سے دینے سے دو اڑھائی ماہ تک مریض کو آرام آ جاتا ہے۔اس سے کم مقدار میں ہلدی کا استعمال کوئی فائدہ نہیں کرتا۔

یونیورسٹی کی ریسرچ کے مطابق پہلے ہفتہ میں خون کے سفید دانوں کی تعداد چھ یا سات فیصدی کم ہو جاتی ہے اور مریض کو آرام محسوس ہوتا ہے لیکن دوسرے ہفتہ میں یہ تعداد پھر بڑھ جاتی ہے اور مریض کو پہلے سے بھی بے چینی معلوم ہوتی ہے لیکن اس سے گھبرانا نہیں چاہئے۔ یہ بڑھوتری عارضی ہوتی ہے۔تیسرے ہفتے میں خون کے سفید دانوں کی تعداد پھر گھٹ جاتی ہے اور علامات مرض میں کمی ہونے لگتی ہے۔پھر آہستہ آہستہ آرام آ جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ہلدی کا استعمال اُون، ریشم اور دھاگوں کو رنگنے میں بھی کرتے ہیں۔یہ ہندوستان سے دوسرے ملکوں میں ایکسپورٹ بھی ہوتی ہے۔

ایک گرام ہلدی روزانہ لو کبھی کینسر نہ ہوگا

ڈاکٹر کملا کرشنا سوامی کا کہنا ہے کہ ایک گرام ہلدی روزانہ کھانے سے ہر قسم کے کینسر دور رہتے ہیں۔آپ نے بتایا کہ ہلدی کے استعمال سے جسم میں مدافعتی نظام مضبوط اور چست ہو جاتا ہے۔انہوں نے جو تجربات کئے ہیں ان سے یہ ثابت ہو گیا کہ ہلدی کے استعمال سے سیلوں کی مرمت کرنے والے ڈی این اے بڑھتے ہیں اور ان سے ہارمونوں کا پیدا اور بڑھنا رُکتا ہے، جو اپنے آپ بڑھتے جانے والے سیل اور رسولی پیدا کرنے کے لئے ذمہ دار ہوتے ہیں۔انہوں نے چوہوں میں کینسر کی طرح بڑھنے والے سیل داخل کئے۔ پھر ان کی خوراک میں ہلدی ملا کر دی۔دو تین ہفتوں میں ہی وہ غائب ہو

Contents

گئے۔ ہلدی کسی بھی شکل میں دی جا سکتی ہے۔ خواہ یہ عام خوراک میں ہو یا پاؤڈر کی شکل میں۔ ہلدی میں کرکومن نام کا ایک مرکب ہوتا ہے۔ یہ چیزوں کو سڑنے اور کینسر پیدا ہونے سے روکتا ہے۔ یہ پیاز، لہسن، ہری سبزیوں، زرد سبزیوں اور آم جیسے پھلوں میں بھی ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اگر اپنی صحت کا خیال رکھنے والے لوگ ہر روز ایک گرام ہلدی اپنی خوراک میں شامل کر لیں تو انہیں کسی قسم کا کینسر کبھی نہیں ہو سکتا۔

•••••••••••••••••••

ہلہل

مختلف نام: عام نام ہلہل، ہلیل، اولیل۔ گجراتی میں سوریئے مکھی پھول، سنسکرت میں سوریا ورتا اور یونانی میں نبطا فلن وغیرہ ناموں سے موسوم ہے۔

اسے گجراتی میں سوریئے مکھی اور سنسکرت میں سوریہ ورتا اس لئے کہتے ہیں کہ اس کے تمام پتوں کا رُخ سورج کی طرف رہتا ہے۔

شناخت: ہلہل کا پودا ایک سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے پانچ اُنگلیوں کی طرح ایک ڈنٹھل پر لگے ہوتے ہیں۔ پتوں اور شاخوں پر باریک رواں بکثرت ہوتا ہے۔ شاخ کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے۔ شاخیں اندر سے کھوکھلی ہوتی ہیں۔ ان شاخوں کی جڑوں میں سے ایک ایک دو دو اور بھی باریک شاخیں نکلتی ہیں۔ جن پر چھوٹے چھوٹے پتے لگتے ہیں۔ لوگ ان کو پکا کر روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ ان شاخوں میں سے اور شاخیں نکلتی ہیں جن میں تار سے ہوتے ہیں۔ ان میں پھول بنتا ہے۔ پھول جھڑ جانے کے بعد پھلی مانند پھلی اُرد کے لگتی ہے۔ جو پتلی اور چھوٹی ہوتی ہے۔ اس کے اندر رائی کی طرح دانے ہوتے ہیں بیج پک کر سیاہ پڑ جاتے ہیں۔ اندر سے تھوڑے تھوڑے کھوکھلے اور گول ہوتے ہیں۔

اس کی چھ قسمیں دیکھی گئی ہیں۔ ایک قسم کے پتوں میں شقیں نہیں ہوتیں۔ دوسری قسم کے پتوں میں تین تین شقیں ہوتی ہیں اور تیسری قسم کے پتوں میں چار چار، چوتھی قسم کے تمام اجزاء زرد ہوتے ہیں۔ پانچویں قسم کے پتوں میں بہت سی شقیں ہوتی ہیں۔ چھٹی قسم کے پھول سرخ ہوتے ہیں۔ چوتھی اور پانچویں قسم کمیاب ہے۔ بعض کے پھول سفید اور بعض کے زرد ہوتے ہیں۔

جنگلی ہلہل کو کنکوٹی کہتے ہیں۔ اس کا قد آدھے ہاتھ کے برابر اور پتے کلتھی کے پتوں کی مانند ہوتے ہیں اور ان سے ہاتھی کی سی بو آتی ہے۔ بعض کی بو تیز، تند اور خراب ہوتی ہے۔ اس کی ایک قسم کو ہلہل دیوانہ بھی کہتے ہیں۔ تازہ ہلہل کو کوٹ کر پانی کے ساتھ اس کا عرق کھینچتے ہیں۔ اس طرح اس کا تیل نکل آتا ہے۔ اس تیل میں لہسن یا رائی کے تیل کی طرح منافع ہوتے ہیں۔ اکثر گندی روڑیوں، جنگلوں اور ویرانوں میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج: تیسرے درجہ میں گرم وخشک۔

یہ پودا بہت سے امراض میں مفید ہے۔ تفصیل حسب ذیل ہے:

امراض دماغ: ہلہل کے بیج 6 گرام، مغز گھونگچی سفید 4 گرام، مرچ سیاہ 2 گرام، نوشادر ایک گرام۔ کوٹ چھان کر بطور نسوار سونگھیں، تو ناک سے رطوبت جاری ہو کر نزلہ اور شقیقہ مزمن جاتا رہتا ہے۔ مگر یہ دوا تیز بہت ہے۔

امراض گوش: اگر کان میں پھنسیاں نکل آئیں تو اس کا رس نیم گرم کان میں ڈالنے سے پھنسیاں دُور ہو جاتی ہیں۔

کان کے کیڑے: ہلہل کے تازہ پتے پیس کر قدرے پپلی کا سفوف ملا کر اس کی بتی کان میں رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اگر کان میں درد ہو تو اس کے پتوں کا رس گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

امراضِ دندان: اگر دانت میں سوراخ ہو اور اس میں سخت درد ہو، مریض مارے درد کے سخت بے تاب ہو رہا ہو، تو یہ بوٹی کمال کا اثر رکھتی ہے۔

اس کے پتوں کا رس بقدر 3 گرام درد سے مخالف کان میں ڈالیں۔ روتا ہوا مریض ہنس کر کہے گا کہ اسے کوئی درد نہیں ہے۔ یہ نسخہ ایک دیہاتی سے بصد منت کے بعد حاصل ہوا۔ اس دیہاتی کے مکان پر کئی لوگ اس علاج کے لئے آتے رہتے تھے اور اچھے ہو جاتے تھے۔

اس کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے رفع ہو جاتے ہیں، چنانچہ اس کے بیج بقدر مناسب اگر شکر کے ساتھ کھلائے جائیں اور اس کے بعد روغن ارنڈ (کیسٹر آئل) کا جلاب دے دیا جائے تو تمام کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کا رس بقدر مناسب پلانا مسہل ہے۔ قولنج کو دور کرتا ہے۔

گل قند ہلہل: ملیریا بخار کی کامیاب دوا ہے۔ کونین سے زیادہ فائدہ دیتا ہے۔ پھول ہلہل لے کر ڈنڈیاں دور کر کے اس میں دُگنی چینی ملا کر گل قند بنائیں۔ تین تین گرام صبح و شام پانی سے کھلائیں۔ ملیریا کے دنوں میں اس کے استعمال سے بخار نہیں ہوتا۔

•••••••••••••••••••

ہلیلہ

مختلف نام: سنسکرت میں ہریتکی، بال ہریتکی - ہربلکی - مرہٹی ہرتکی، بال ہرڑی - گجراتی ہرڑے، ہج - تامل کڑکے - ہندی ہڑ - سندھی ہریر - عربی ہلیلج اور انگریزی میں (Chebulic Myrobalan) کہتے ہیں۔

یہ ایک بڑے درخت کا پھل ہے اور تین قسم کا ہوتا ہے:

Contents

1- جو پھل گٹھلی پیدا ہونے سے قبل آم کی کیری کی طرح درخت سے گر جاتے ہیں اور خشک ہو کر کالے رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ ان کو ہلیلہ سیاہ یا چھوٹی ہڑ کہتے ہیں۔

2- جو پھل درخت پر ہی گدرا کر زرد ہو جاتے ہیں۔ ان میں گٹھلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو بڑی ہڑ یا ہلیلہ زرد کہتے ہیں۔

3- جو پھل نشو ونما پا کر پوری طرح پک جاتے ہیں اور غیر معمولی طور پر فربہ ہو جاتے ہیں۔ اس کو ہلیلہ کابلی یا کابلی ہڑ کہتے ہیں۔ اس کے گودے میں گیلوٹینک ایسڈ تقریباً 20 فیصدی پایا جاتا ہے۔

ہلیلہ پاکستان، سی پی، مدراس، میسور اور بنگال کے جنگلات میں خودرَو پیدا ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ کسیلا اور مزاج پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

ہلیلہ مفید دواؤں میں سے ہے۔ تمام اقسام مقوی دماغ وحواس وذہن ومعدہ ومثانہ ہیں۔ نافع سدر ودوار، مقوی جزو جاذب رطوبات ہیں۔ ہلیلہ سیاہ کو روغن زرد میں بریاں کر کے کھلانا دستوں کو روکتا ہے اور خونی بواسیر کو بھی رفع کرتا ہے۔

ہلیلہ اپنی قوت قابضہ کی وجہ سے بالعصر دست آور ہے، بلغمی، سوداوی اور صفراوی مادوں کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔ جاذب رطوبات ہونے کی وجہ سے تمام اطریفلات میں بطور جزو اعظم شامل کیا جاتا ہے۔

پوست ہلیلہ باریک پیس کر چھان کر بقدر ذائقہ نمک ملا کر تین سے پانچ گرام تک کھلانے سے پاخانہ کھل کر ہو جاتا ہے۔ پوست ہلیلہ کو پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگانے سے ٹھنڈک پڑتی اور بینائی صاف ہو جاتی ہے۔ اگر آنکھوں سے پانی بہتا ہو (ڈھلکہ) یا آنکھوں میں سرخی ہو۔ روہے (کگرے) تکلیف دیتے ہوں تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔

اہل فن ہلیلہ کو بعض مفید بدرقات کے ساتھ استعمال کرتے ہیں جس سے وہ تمام امراض بدن کے لئے مفید ہوتا ہے۔ بعض خاص تدابیر سے اس کے استعمال کرنے سے ضعف اور بڑھاپا جوانی سے مبدل ہو جاتا ہے، اس جگہ ہلیلہ کی چند خاص تدابیر درج ذیل ہیں:

1- اطبائے ہند (وید حضرات) اس بات پر متفق ہیں کہ جو شخص پوست ہلیلہ زرد کو مندرجہ ذیل تدبیر سے سال بھر کھائے تو اسے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ چنانچہ ایک ماہ بعد سستی اندام رفع ہو جاتی ہے۔ دوسرے مہینے بدن کے تمام امراض دور ہو جاتے ہیں۔ تیسرے مہینے آنکھ کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔ چوتھے مہینے دل کی سستی رفع ہو جاتی ہے۔ پانچویں مہینے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ چھٹے مہینے جریان منی اور بند کشاد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ساتویں ماہ قوت بڑھ جاتی ہے۔ آٹھویں مہینے قوت حافظہ، نویں مہینے قوت باصرہ، دسویں مہینے عقل وہوش بڑھ جاتے ہیں۔ گیارہویں مہینے بہ سبب لطافت روح عجیب وغریب انکشافات ہونے لگتے اور بارہویں مہینے کمال فوائد ظہور میں آتے ہیں۔ چاہئے کہ ہلیلہ کو کوٹ کر ہر ماہ بدرقہ مناسبہ استعمال کریں۔ مقدار خوراک $3\frac{1}{2}$ گرام روزانہ۔

طریق استعمال مع بدرقات حسب ذیل ہیں اور بدرقہ ہلیلہ کے ہم وزن ہونا چاہئے:

چیت اور بساکھ میں ہمراہ شہد، جیٹھ اور ساڑھ میں ہمراہ مویز منقیٰ یا قند سیاہ، ساون بھادوں میں ہمراہ نمک لاہوری یا نمک سیاہ، کنوار وکاتک میں ہمراہ مصری، اگھن وپوس میں ہمراہ زنجبیل (سونٹھ)، ماگھ وپھاگن میں ہمراہ تین عدد فلفل دراز۔

امراضِ دماغ، امراضِ چشم، امراض معدہ وامعاء اور بشرط مداومت قوت کے لئے مفید ہے۔ یہ ایک جامع نسخہ ہے۔

2- قبض دائمی اور بواسیر ودیگر امراض کے لئے مفید ہے۔ اثنائے استعمال میں قابض، اور ترش چیزوں سے پرہیز کریں۔ اس نسخہ کا متواتر ایک سال استعمال جسم انسانی میں ایسا نمایاں تغیر پیدا کرتا ہے کہ مریض اپنے مرض کو اور دیکھنے والے اس حالت کو بھول جاتے ہیں۔ ہلیلہ سیاہ مسحوق کو چھ گرام یومیہ ادویہ ذیل کے ساتھ استعمال کریں۔

چیت اور بساکھ میں چار گرام شہد خالص کے ساتھ، جیٹھ اور اساڑھ میں چار گرام قند سیاہ (گڑ) کے ساتھ، ساون اور بھادوں میں چار گرام نمک لاہوری کے ساتھ، کنوار اور کاتک میں مصری سفید کے ساتھ۔ اگھن اور پوس میں ایک گرام زنجبیل (سونٹھ) کے ساتھ، ماگھ اور پھاگن میں چار گرام فلفل دراز کے ساتھ۔

جن امراض میں یہ ترکیب مفید ہے۔ ان کی تفصیل کی ضرورت نہیں۔ خود استعمال کرنے پر عجیب وغریب فوائد نمایاں ہو جائیں گے۔

3- ہلیلہ کلاں تین سو ساٹھ عدد لے کر پچاس روز دودھ گائے تازہ (ہر روز دودھ بدلتے رہیں) میں تر کریں۔ پھر پانی سے دھو کر قدرے چونا صدف ملا کر پانی میں جوش دیں۔ پھر چھری سے دو ٹکڑے کر کے گٹھلی نکال دیں اور گٹھلی کی بجائے ہر ایک ہلیلہ میں سیماب وکبریت کی کجلی ایک ایک رتی ڈال کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ پھر شہد مصفیٰ میں ڈال دیں۔ (شہد میں ڈوبے رہیں)، پچاس روز کے بعد ایک ایک ہلیلہ یومیہ استعمال کریں۔ ترشی اور سرخ مرچ سے پرہیز ضروری ہے۔ غذا مرغن، پلاؤ اور گوشت استعمال کریں۔ ایک سال کے استعمال سے کایا کلپ ہو کر جوانی کا لطف آنے لگتا ہے۔ جو بال غیر طبعی طور پر سفید ہو گئے ہوں، سیاہ ہو جاتے ہیں۔ راقم کا تجربہ شدہ ہے۔ (سیماب اور کبریت اچھی طرح مصفیٰ کر کے استعمال کریں)۔

ہڑ کے آزمودہ مجربات

پیچش: ہڑ چھوٹی، سونف، گھی میں سینک کر، پیس کر مصری ملائیں۔ ایک چمچہ صبح اور ایک چمچہ شام گرم پانی سے استعمال کریں۔ اس سے پیچش سے آرام آ جائے گا۔ نہایت مفید نسخہ ہے۔

قے: ہڑ کو پیس کر شہد میں ملا کر چٹانے سے قے رُک جاتی ہے۔

قبض: ہڑ کا مربہ ایک عدد رات کو کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ صبح دست صاف آتا ہے۔

بواسیر: $2\frac{1}{2}$ گرام ہڑ کا سفوف صبح اور شام پانی سے استعمال کریں۔ بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

••••••••••••••••••••

Contents

ہنسراج (پرسیاؤشاں)

مختلف نام: ہندی ہنسراج، ہنس پری-اردو، ہنسراج-فارسی پرسیاؤشاں-عربی شعرالجبال الارض-بنگالی گوبالنا، کالوجھانٹ-گجراتی ہنس پاری-مرہٹی ہنس راج، راج ہنس، گھوڑکھری-تیلگو ہنس پا(مو)-لاطینی میں آڈی آنٹم لینولیٹم برم(Adianatum Lunulatum Burm)اورانگریزی میں میڈن ہیئر (Maiden Hair) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: شملہ، کشمیر، ڈلہوزی، نینی تال، منصوری کے بلند مقامات پر پرسیاؤشاں بے شمار ملتی ہے۔ جہاں پر دیوار کے درخت عام طور پر پائے جاتے ہیں۔

شناخت: ہنسراج کئی قسم کا پودا ہوتا ہے۔ عام طور پر دو قسم کا ملتا ہے۔ ہنسراج کے پتے گہرے سبز رنگ کے، پتے کے درمیان ایک ڈنڈی اور پتے پرندوں کے پروں کی طرح ڈنڈی کے دونوں طرف لگے ہوتے ہیں۔ نرم وسبزی مائل پتے ہنس کے بیجوں کی طرح، پتوں کی پیٹھ پر دھیان سے دیکھنے پر کالے رنگ کے ذرّے لگے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ یہ کالے کالے ذرّے زمین پر گر جاتے ہیں اور بیج کی طرح اس سے ہنسراج کے پودے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ پودا ایک فٹ سے ڈیڑھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پھول وپھل نہیں ہوتے۔

دوائی قسم کا ہنسراج ننھے ننھے نازک وخوبصورت پتوں والا۔ یہ کوئی 9 انچ سے ایک فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ تمبر، اکتوبر میں یہ پودا پورے قد کا ہوتا ہے اور اس موسم میں اس کے پتے جمع ہوتے ہیں۔ اس کے پانچوں اجزاء استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کا دوائی اثر 6 ماہ تک رہتا ہے۔ اس لئے اسے ہمیشہ تازہ سٹاک سے ہی خرید کر استعمال کرنا چاہیے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: جوشاندہ 5 سے 7 گرام۔ تازہ پتوں کا رس 6 سے 10 گرام، سفوف ایک سے تین گرام تک۔

فوائد: بلغم کو پتلا کر کے نکالنے والا اور بلغم کو دور کرنے والا ہے۔ چھاتی کے درد، دمہ، کھانسی اور نزلہ وزکام کا آزمودہ علاج ہے۔ بچوں کی کھانسی میں شربت ہنسراج بہت آرام دیتا ہے۔ اسے گھریلو دوا کی صورت میں گجرات اور مہاراشٹر میں کافی عرصہ پہلے سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

بلغمی کھانسی: پرسیاؤشاں 5 گرام کا جوشاندہ چھان کر چینی ملا کر صبح وشام دیں۔ چند دن میں بلغمی کھانسی کو آرام آ جائے گا۔

پیشاب کی بندش: ہنسراج کا جوشاندہ چھ گرام چینی ملا کر دن میں دو سے تین بار دیں۔ بند پیشاب کھل جائے گا۔

خشک کھانسی: اس کا جوشاندہ 6 گرام صبح وشام شہد ملا کر دیں۔ خشک کھانسی کو آرام آ جائے گا یا اس کا شربت استعمال کریں۔ تب بھی یہی فائدہ ہوگا۔

پھوڑے، پھنسی: ہنسراج اور میتھی کو پانی میں پیس کر نیم گرم لیپ کرنے سے پھوڑے پھنسی جلد پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔

بالوں کا جھڑنا: ہنسراج 200 گرام کو پانی 250 گرام میں بھگو دیں۔ چھ گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں۔ پھر اس میں تلی کا تیل ایک کلو ملا کر آگ پر رکھیں، پانی جل جانے پر تیل کو چھان لیں اور بالوں میں لگائیں۔ خوشبو ملانی ہو تو خوشبو آملہ ملا لیں۔ اس سے بالوں کا جھڑنا دور ہو کر بال لمبے اور کالے ہو جاتے ہیں۔

نکسیر: ہنسراج دس گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) پانچ گرام، الائچی چھوٹی چار گرام، ست گلو ایک گرام، چینی 12 گرام، سب کو پیس کر سفوف بنا لیں اور چھ چھ گرام صبح، دوپہر اور شام لیں۔ سات آٹھ دن میں نکسیر بند ہو جاتی ہے اور ناک سے نکلنے والا بلغم بھی بند ہو جاتا ہے۔

جوشاندہ پرسیاؤشاں: پرسیاؤشاں چھ گرام کو کوٹ کر 200 گرام پانی میں بھگو کر چھ گھنٹہ بعد جوش دے کر چھان لیں۔ جب ¼ حصہ رہ جائے تو چھ گرام شہد ملا کر نیم گرم پلائیں۔ اگر موسم گرما ہو تو شہد کی جگہ چینی ملا کر پلائیں۔ اس کے استعمال سے ایک گھنٹہ میں دمہ کا دورہ رُک جاتا ہے۔

دیگر: ہنسراج (پرسیاؤشاں) چھ گرام، خطمی کے بیج چار گرام، خبازی کے بیج چار گرام، انجیر ایک عدد، 150 گرام پانی میں چھ گھنٹہ بھگو دیں۔ بعد میں جوش دیں۔ 50 گرام رہنے پر چھان کر چینی ملا کر نیم گرم استعمال کرائیں۔ نزلہ کو فوراً آرام آ جائے گا۔

شربت ہنسراج: ہنسراج 50 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی 20 گرام، بیج خطمی، بیج خبازی ہر ایک دس دس گرام، بہی دانہ چھ گرام، گل بنفشہ 30 گرام۔ رات بھر 750 گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دیں۔ جب 375 گرام رہ جائے تو چھان لیں اور 750 گرام چینی ملا کر شربت بنائیں، 20 گرام شربت میں 25 گرام عرق گاؤزبان میں ملا کر صبح وشام دیں۔ دمہ اور کھانسی کو دور کرنے اور لیس دار بلغم کو نکالنے کے لئے مفید ہے۔ گرم خشک کھانسی، درد سینہ اور موسم گرما کے نزلہ وزکام میں خاص طور پر مفید ہے۔

شربت فریادرس: پرسیاؤشاں (ہنسراج)، گاؤزبان، صندل سفید، عود صلیب، خشخاش سفید، ملیٹھی چھلی ہوئی ہر ایک 20 گرام، سونف، بیج خطمی، بیج خبازی، پھول گلاب ہر ایک دس گرام، مویز منقیٰ 25 عدد۔ سب دواؤں کو آدھا کلو پانی میں رات کو بھگو کر جوش دیں۔ جب 375 گرام رہ جائے 750 گرام چینی ملا کر شربت تیار کریں، 20 گرام پانی ملا کر پئیں۔ کھانسی، زکام اور نزلہ کے لئے مفید ہے۔

بعض اطباء اس میں پوست خشخاش (گوکنار) 5 عدد بڑھا لیتے ہیں، جس سے اس کی تاثیر زیادہ تیز ہو جاتی ہے۔

Contents

شربت کھانسی: پرسیاؤشاں 25 گرام، عناب 30 دانے، لسوڑیاں 50 دانے، خطمی، خبازی، گل بنفشہ ہر ایک ... گرام۔ زوفہ، ملیٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 30 گرام، انجیر زرد 20 عدد۔

تمام دواؤں کو موٹا موٹا کوٹ کر رات کو 500 گرام پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو جوش دیں۔ جب 375 گرام پانی رہ جائے ... 750 گرام چینی ڈال کر شربت تیار کریں۔

خوراک 25 گرام ہمراہ عرق گاؤزبان 50 گرام صبح وشام استعمال کرائیں۔

جوشاندہ دمہ: پرسیاؤشاں، گاؤزبان، ملیٹھی چھلی ہوئی، زوفہ ہر ایک 3 گرام، عناب 7 دانہ، انجیر 3 عدد، لسوڑے 9 دانہ کا جوشاندہ بنا کر صاف کر کے خمیرہ بنفشہ 30 گرام ڈال کر دیں۔

روغن گیسودراز: پرسیاؤشاں، زرورد، طباشیر، انار کے پھول، گردساق ہر ایک 25 گرام۔ لاذن، نوفل، چھلکا انار، چھلکا بہیڑہ ہر ایک 50 گرام، چھلکا ہڑ زرد، چھلکا ہڑ سیاہ، مازوئے سبز ہر ایک 75 گرام۔ برگ مورد 290 گرام، آملہ خشک خستہ نمودہ 125 گرام۔

سب دواؤں کو کوٹ چھان کر چار کلو پانی میں رات کو بھگو دیں، صبح دھیمی دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب آدھا رہ جائے تو مل چھان کر اس میں $1\frac{1}{4}$ کلو تلوں کا تیل ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے تو چھان کر رکھ لیں۔ بوقت ضرورت تھوڑا سا تیل سر پر ملیں اور بالوں میں جذب کریں۔ یہ تیل بالوں کو بڑھاتا ہے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ ساتھ ہی مقوی دماغ بھی ہے۔

شربت شفاء: پرسیاؤشاں 30 گرام، عناب 30 عدد، لسوڑیاں 50 عدد، بیج خطمی، بیج خبازی ہر ایک 18 گرام، انجیر 20 گرام، ملیٹھی چھلی ہوئی، زوفہ ہر ایک 36 گرام، چینی 750 گرام۔

سب دواؤں کو 750 گرام پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح جوش دیں، جب آدھا رہ جائے تو چینی ملا کر شربت تیار کریں، 25 گرام سے 40 گرام صبح وشام ہمراہ عرق گاؤزبان دیں۔ کھانسی، زکام اور نزلہ و دمہ کے لئے مفید ہے۔

بچوں کی کھانسی: پرسیاؤشاں، ملیٹھی چھلی ہوئی، زوفہ، لسوڑیاں، گل بنفشہ، مویز منقی ہر ایک ایک گرام، پانی ... گرام میں جوش دے کر چینی 3 گرام ملا کر بچے کو چٹائیں۔

ہنگوٹ

مختلف نام: ہندی ہنگوٹ، ہنگوا۔ سنسکرت انگودی۔ مراٹھی ہنگنی، ہنگن بیٹ۔ بنگلہ انگوٹ۔ کرناٹک انگل، گو... ہنگل۔ عربی، ہلیلج۔ گجراتی انگوریا، تامل نان پھندا۔ ملیالم نچت۔ لاطینی بیلے نائیٹس راکس برگھی آئی (Balanites Roxburghti) اسے انگریزی میں ڈے لل کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: افریقہ، عرب ممالک اور ہندوستان میں گرم جگہوں پر پایا جاتا ہے۔

شناخت: اس کا درخت بہت اونچا یعنی 30 فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر کانٹے بھی ہوتے ہیں۔ اس کی ٹہنیاں بڑی اور چھوٹی دونوں طرح کی ہوتی ہیں۔ پھول ہرے، سفید اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ پھل بیضوی گول ہوتے ہیں۔ پھل کی لمبائی دو ڈھائی انچ ہوتی ہے۔ کچے پھل کا رنگ ہرا اور پکنے پر پیلا ہو جاتا ہے۔ اس پر گرمی کے موسم میں پھل آتے ہیں اور سردی میں پک جاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: ڈاکٹر وامن ڈیسائی کی رائے کے مطابق پھل میں 1.3% صابن، 1% ایسڈ، شکر اور سیپونین وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ چھال کے اندر صابن جیسا جھاگ پیدا کرنے والی چیز ہوتی ہے۔ بیجوں کو بھون کر یا ابال کر اس کا تیل نکالا جاتا ہے۔ اس تیل کو بیٹو آئل کہتے ہیں۔ اس کا مزہ کچھ کڑوا میٹھا ہوتا ہے۔ اس کا استعمال صابن بنانے اور کھانے میں بھی ہوتا ہے۔

ذائقہ: اس کا رس کڑوا، چرپرا اور شراب جیسی بو والا ہوتا ہے۔ بار بار سونگھنے سے سر میں درد ہو جاتا ہے۔

مقدار خوراک: کچا پھل ایک سے پانچ رتی اور پکا پھل 10 سے 30 رتی تک دیا جا سکتا ہے۔

فوائد: اس کے استعمال سے کف پتلا ہو کر جلد نکلنے لگتا ہے۔ بیجوں کا تیل گھاؤ اور پھوڑوں پر لگایا جاتا ہے۔ ہنگوٹ کا استعمال پرانے زمانہ سے آیوروید میں ہوتا آ رہا ہے۔ چرک سنگھتا اور سشرت دونوں میں اسکے بارے میں لکھا ہے۔

کپڑے دھونے کے لئے ہنگوٹ کے پھلوں کو صابن کی طرح لگایا جاتا ہے لیکن صابن میں کاسٹک ہونے کی وجہ سے کپڑے کی عمر کم ہو جاتی ہے لیکن اس سے ایسا نہیں ہوتا۔

ہنگوٹ کے طبی مجربات

مہاسے: ہنگوٹ کے گودے کو ٹھنڈے پانی میں گھس کر چہرے پر لیپ کریں۔ اس سے مہاسے دور ہو جاتے ہیں اور چہرے پر رنگت آ جاتی ہے۔

کھانسی: ہنگوٹ کے گودے کی گولی بنا کر کھلائیں۔ اس سے کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

کالرا (ہیضہ): ہنگوٹ کی چھال کا سفوف دہی کے ساتھ استعمال کرانے سے اس مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

کتے کا زہر: پہلے گڑ کھلا کر اوپر سے ہنگوٹ کی چھال کا سفوف مٹھے (دہی کی لسی) میں ڈال کر پلائیں۔

درد: ہنگوٹ کی جڑ کو پانی میں گھس کر پلائیں یا ہنگوٹ کے پھل کا گودا استعمال کرائیں۔

پستانوں کی سوجن: اگر عورت کے پستانوں پر سوجن آ گئی ہو تو ہنگوٹ کی جڑ کو پانی میں گھس کر نیم گرم کرکے لیپ کریں۔ پھر دھتورے کے پتوں کو سینک کر اوپر باندھیں۔ اس طرح تین دن کرنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

آنکھوں سے پانی بہنا: اگر آنکھوں سے پانی آ رہا ہو تو اس کے پھل کو پانی میں گھس کر آنکھوں پر لگائیں، اس سے فائدہ ہوگا۔ اس طرح تین دن استعمال کرنے سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں۔

آگ سے جل جانا: آگ سے جل جانے پر ہنگوٹ کا تیل لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: ہنگوٹ پھل کا تیل راؤنڈ ورمز کے لئے بے حد مفید مانا گیا ہے۔

•••••••••••••••••

ہیم کند

مختلف نام: ہندی ہیم کند- گجراتی دودھیا، ہیم کند- مرہٹی وِکٹ- تامل بھومی چکرائی- تیلگو بھوچ کرم اور لاطینی میں مائی رُوآ ایری نریا (Maerua Arenaria Hook) کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ کنٹیلے اور زمین پر چھانے والی ببولوں کی جھاڑیوں میں، باڑوں میں اور خاص کر کیچڑ والی زمین پر ہیم کند اُگتا ہے۔ یہ ہمالیہ، پنجاب، سندھ، جنوبی بھارت، کچھ اور کاٹھیہ واڑ میں ہوتی ہے۔

شناخت: یہ جنگل میں ہوتا ہے۔ اس کا تنا $1\frac{1}{2}$ سے دو کلو تک ہوتا ہے۔ اس کو جنگلی لوگ کاٹھیہ واڑ میں بیچنے کے لئے بازار میں لاتے ہیں۔ اس کی بیل درخت پر کافی اونچائی پر چڑھ جاتی ہے۔ اس کے پھول سفید ہوتے ہیں۔ خاص طور پر پھول موسم سرما میں لگتے ہیں۔ اس کی پھلی کالی مرچ کی منجری کی طرح ہوتی ہے۔ اس کا تنا بہت موٹا ہوتا ہے۔ اس کے تنے کی اوپر کی چھال بہت پتلی اور بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔

بو: اس کی بو پسی ہوئی رائی کی طرح ہوتی ہے۔

ذائقہ: اس کا ذائقہ پہلے میٹھا اور پھر چرپرا لگتا ہے۔

مقدار خوراک: اس کے تنے کا سفوف ایک سے دو گرام تک دیا جاتا ہے۔

فوائد: اس کا تنا اور پنچانگ کام میں لایا جاتا ہے۔ یہ ہاضم، دافع جراثیم، مصفی خون اور دافع کف ہے۔ یہ بچوں کے لئے بہت مفید ہے۔ کاٹھیہ واڑ گجرات میں یہ گھریلو ادویات کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے، جن جن لوگوں کا خون خراب ہو، انہیں اسکی جڑ دودھ میں پیس کر پلاتے ہیں۔

ہیم کند کے طبی مجربات

کھانسی، دمہ: اس کا سفوف شکر کے ساتھ دینے سے کف آسانی سے باہر نکل جاتا ہے۔ اس کا سفوف ڈیڑھ گرام دن میں تین چار بار نیم گرم پانی سے استعمال کرائیں۔

پلیگ: ہیم کند کی جڑ پانی یا دودھ میں پیس کر پلانے سے پلیگ کے مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔

چھالے: اس کو پانی سے گھس کر لیپ کرنے سے چھالوں میں فائدہ ہو کر چھالے دور ہو جائیں گے۔

بخار: ہیم کند کا سفوف ڈیڑھ ڈیڑھ گرام دن میں دو بار ست گلو اور شہد کے ساتھ دینے سے سات دن میں بخار دور ہو جاتا ہے۔

بچوں کا ہاضمہ خراب ہونا: اگر بچوں کا ہاضمہ خراب ہو گیا ہو تو انہیں ضرور استعمال کرائیں۔ بچوں کو اگر دودھ ہضم نہ ہوتا ہو۔ الٹی (قے) اور سفید دست آتے ہوں تو ہیم کند کی پھلی کو دودھ میں گھس کر پلائیں۔

دیگر: پھلی کو مع بیج جلا کر راکھ بنالیں۔ اسے دودھ میں ملا کر پلانے سے ہاضمہ جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بچوں کی کھانسی: اگر بچوں کی چھاتی میں کف زیادہ ہو گیا ہو تو اس کے تنے کو دودھ میں گھس کر چھاتی پر لیپ کریں۔ اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو اسے گھس کر پلائیں۔

•••••••••••••••••

ہینگ - حلتیت

مختلف نام: مشہور نام ہینگ- سنسکرت ہنگو- ہندی ہینگ- عربی حلتیت- فارس انگوزہ- مرہٹی ہنگ- گجراتی ہنگڈو- بنگالی ہنگو- تیلگو انگورہ- تامل پیرولس گیم- لاطینی فیرولا نارتھیکس بوئس (Ferula Narfhex Boiss) اور انگریزی میں اسافی ٹیڈا (Asaffetida) کہتے ہیں۔

شناخت: ہینگ کا پودا ایران، ترکستان اور افغانستان کے ریتلے علاقوں اور خشک پہاڑوں میں پایا جاتا ہے ہندوستان میں کشمیر کے نزدیک پہاڑوں میں بھی اس کے پودے پائے جاتے ہیں۔

ہینگ، گندہ بیروزہ نہیں: کئی میڈیکل مصنفین نے گندہ بیروزہ کو بھی ہینگ کی قسم لکھا ہے۔ جب کہ گندہ بیروزہ ایک علیحدہ چیز ہے۔ ان کے فوائد میں بھی بہت فرق ہے۔

Contents

ہینگ کا پودا اور گندہ بیروزہ کا پودا دونوں رال دار گوندوں کے پودے ضرور ہیں۔اس کے علاوہ ان میں اور کوئی میل نہیں۔اس لئے گندہ بیروزہ کو ہینگ کی قسم نہیں ٹھہرائی جاسکتی۔(حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی، پانی پت)

اس کا پودا دو سے پانچ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔مشرقی ایران (کرمان وغیرہ) کے نزدیک جو پودا پایا جاتا ہے اس ہینگ کے پودے سے جو ہینگ حاصل ہوتی ہے، اسے "ہیرا ہینگ" کہتے ہیں۔ہینگ کی کئی اقسام ہوتی ہیں۔جن میں "[illegible] ہینگ" اور "قندھاری ہینگ" مشہور ہیں۔ہینگ کا استعمال ہندوستان بھر کے باورچی خانوں میں کیا جاتا ہے۔اس لئے اسے سب جانتے ہیں۔آیوروید و یونانی گرنتھوں میں اس سے متعلق معلومات دی گئی ہیں۔اس کی خوشبو لہسن کی خوشبو کی طرح ہوتی ہے۔اصلی ہینگ کو پانی میں گھولیں تو پتلا پن لئے سفید رنگ کا گھول بن جاتا ہے۔اگر اصلی ہینگ کا ٹکڑا لے کر اسے دیا سلائی سے آگ لگائیں تو یہ موم بتی کی طرح جلنے لگتا ہے۔

جہاں ہینگ کا پودا پیدا ہوتا ہے وہاں کے لوگ اس کے پودے کو ساگ کی طرح پکا کر روٹی کی طرح کھاتے ہیں اور اس کے پتے بکریوں کو چراتے ہیں، جس سے وہ خوب موٹی ہوجاتی ہیں۔

ہینگ کے پودوں کے پھول اجمود، اجوائن اور دھنیا وغیرہ کی طرح چھتری دار ہوتے ہیں۔ہینگ دو طرح سے اکٹھی کی جاتی ہے۔

1- بسنت کے موسم میں پھول آنے سے کچھ پہلے ہینگ کے پودے کی کسی جڑ کے باہر والے حصے کی چھال صاف چاقو سے چھیل دی جاتی ہے جس میں سے دودھ نکل کر اکٹھا ہوتا رہتا ہے۔جس وقت یہ دودھ تازہ ہوتا ہے تو اسے ہاتھ نہیں لگایا جاتا کیونکہ اس سے جلد جل جاتی ہے۔نکلے ہوئے دودھ کو گرمی سے بچانے کے لئے تاکہ خشک نہ ہوجائے، چھلی ہوئی جگہ پر پتوں اور ٹہنیوں کی چھتری بنادیتے ہیں۔

ایک دو دن میں نکلا ہوا دودھ گوند کی طرح جم جاتا ہے تو اسے کھرچ کر ہٹادیتے ہیں۔کھرچتے وقت جڑ کی پرت کا کچھ حصہ بھی ضرور رہ جاتا ہے۔اب وہاں نیا دودھ نکل کر اکٹھا ہوجاتا ہے۔جب سارا دودھ نکل آتا ہے تو اسے چھوڑ دیا جاتا ہے اور پھر کسی اور جڑ کو چھیل کر دودھ جمع کیا جاتا ہے۔ایک پودے سے ایک کلو سے ڈیڑھ کلو کے لگ بھگ ہینگ نکلتی ہے۔

2- ہینگ نکالنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ پھول آنے سے کچھ پہلے جڑ کا باہر والا حصہ اور اُس کی زمین کھود کر کھول دیا جاتا ہے۔پھر تنے کے اس حصہ کو چیرا دے کر ایک مٹی کا بنا ہوا پیالہ باندھ دیا جاتا ہے اور ٹہنیوں و پتوں سے ڈھک دیا جاتا ہے۔اس طرح دودھ نکل کر اس برتن میں اکٹھا ہو کر بعد میں جم جاتا ہے۔جب دودھ کا نکلنا بند ہوجاتا ہے تو پودے کو اور نیچے سے چیرا دے دیا جاتا ہے۔جس سے بقایا بچا ہوا دودھ بھی نکل آتا ہے۔

دونوں طریقوں سے جمع کئے ہوئے دودھ کو منہ بند کر کے رکھ دیتے ہیں۔تین سال بعد دودھ پڑا رہ کر جب خشک ہو جاتا ہے تو ہینگ بالکل تیار ہوجاتی ہے اور بعد میں کام میں لائی جاتی ہے۔

ذائقہ: کڑوا اور ناپسندیدہ ہوتا ہے۔

مزاج: گرم وخشک۔

مقدار خوراک: ایک سے دو رتی تک۔

فوائد: مشہور آیوروید گرنتھ بھاؤ پرکاش میں لکھا ہے کہ ہینگ گرم ہے۔ہاضمہ تیز کرتی ہے۔پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے اور گرمی کو بڑھاتی ہے، کھانسی، دمہ اور دل کے امراض کے لئے مفید ہے۔ہسٹیریا کو بھی فائدہ دیتی ہے۔

طب یونانی کے مطابق ہینگ دھڑ کے مارے جانے، منہ ٹیڑھا ہوجانے، ہاتھ کانپنے کے امراض میں مفید ہے۔جگر، معدہ اور تلی کے پرانے امراض میں فائدہ دیتی ہے۔جہاں ہینگ رکھی ہو اس کے پاس کیڑے مکوڑے نہیں آتے۔اس سے ایسے مکان جس میں خراب ہوا ہو، بھی ہینگ کے رکھنے سے صاف ہوجاتے ہیں۔

ماڈرن تحقیقات: ہینگ میں 40 سے 60 فیصدی رال، لگ بھگ 25 فیصدی گوند اور 6 سے 17 فیصدی فراری تیل پایا جاتا ہے۔ہینگ کی خوشبو اس کے فراری تیل پر منحصر ہے۔جب تازہ نکالا جاتا ہے تو یہ بے رنگ سیال ہوتا ہے۔مگر وقت گزرنے پر پیلے رنگ کا ہوجاتا ہے۔خالص ہینگ میں الکوحل (90 فیصدی) میں گھل جانے والا سیال 60 سے 75 فیصدی پایا جاتا ہے اور لگ بھگ 3 سے 5 فیصدی راکھ پائی جاتی ہے۔رال میں ایساری نوٹی نول، ایسی ایسی نول، فیرولک ایسڈ، ایسٹر اور آزاد فولک ایسڈ 1.33 فیصدی پایا جاتا ہے۔رال کو کشید کرنے سے امبیلی فیرون حاصل ہوتا ہے۔

ہینگ میں ملاوٹ: موجودہ وقت میں ہینگ ملاوٹی بھی آرہی ہے، اس میں مندرجہ ذیل ملاوٹیں ہوتی ہیں:

1- خشک بروزہ ہینگ والے دودھ میں ملا کر خشک کر لیتے ہیں۔
2- ہینگ کے رنگ کا پتھر ملایا جاتا ہے۔جب ہینگ کا دودھ اکٹھا کرتے ہیں اس وقت اس دودھ میں ہی پتھر کا سفوف ملا دیتے ہیں جو دودھ جمنے کے ساتھ ہی اس کے ہر حصہ میں جم کر ایک جان ہوجاتا ہے۔
3- جوار، باقلا اور ماش کے آٹے کو ہینگ کے دودھ میں تر کر کے جما دیتے ہیں اور ہینگ کے نام سے فروخت کرتے ہیں۔

خالص ہینگ کی شناخت: ہینگ اصلی ہے اور یا نقلی، خریدتے وقت یہ دیکھ لینا چاہئے کہ اس میں کسی قسم کی ملاوٹ تو نہیں ہے۔

1- خشک ہینگ کا ٹکڑا لے کر دیا سلائی سے آگ لگائیں اگر موم بتی کی طرح جلنے لگے تو اصلی ہے ورنہ نقلی ہے۔
2- شیشے کے گلاس میں پانی بھر کر اس میں خشک ہینگ کا ٹکڑا ڈالیں اگر پانی کا رنگ دودھ کی طرح سفید ہوجائے اور نیچے کوئی چیز نہ جمے تو خالص ہے۔
3- سب سے بڑھیا ہینگ کی خوشبو بڑھیا اور رنگ چمک دار ہوتا ہے۔اس کو "ہیرا ہینگ" کہتے ہیں۔یہ نہ بہت تیز ہوتی ہے اور نہ ہی نقصان دہ، جب اس کو پانی میں گھول کر یا مصالحہ میں ملا کر دیر ہضم خوراک میں بگھار دیا جائے تو بادی خوراک کو ہاضم بنا دیتی ہے۔
4- تجربہ کار شخص اصلی ہینگ کی پہچان اس کی لہسن کی طرح تیز خوشبو اور چرپرے ذائقہ سے کر لیتے ہیں مگر یہ پہچان ہر ایک شخص کے بس کی نہیں، اس کے لئے بھاری تجربہ چاہئے۔

Contents

ہینگ شدھ کرنے کا طریقہ: کسی قلعی والے برتن یا لوہے کے کڑچھے میں خالص گھی ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب گھی اچھی طرح گرم ہو جائے تو اس میں ہینگ ڈال دیں۔ دھیان رہے کہ گھی اور ہینگ اتنے ہوں کہ ہینگ آسانی سے بھونی جا سکے۔ بھونتے وقت آگ ہلکی رکھیں اور کسی چمچ وغیرہ سے ہینگ کو ہلاتے رہیں، نہیں تو ہینگ کے جل جانے کا ڈر ہے۔ جب ہینگ پھول جائے اور کچھ لال ہو جائے تو ہینگ کو گھی سے باہر نکال لیں۔ یہی شدھ یا بھنی ہوئی ہینگ ہے۔

گھریلو استعمال: گرم مصالحے کی صورت میں ہندوستان اور پڑوسی ممالک کے ہر گھر میں استعمال ہوتی ہے۔ عام دال، ساگ وغیرہ کو اس کا بگھار دینے کا رواج ہے۔ اُڑد کی دال کو تو ضرور ہینگ کا بگھار دیا جاتا ہے جس سے کھانا بہت اچھی طرح ہضم ہو جاتا ہے۔

دیہاتوں میں جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس وقت بچے کے کمرے میں کچھ جلتے ہوئے کوئلوں پر ہینگ ڈال کر سلگائی جاتی ہے جس سے سارے کمرے میں ہینگ کا دھواں پھیل جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ کسی کپڑے کے اندر لپیٹ کر بچے کے بازو پر بھی باندھی جاتی ہے اور بعض اوقات کمر میں بھی باندھ دیتے ہیں۔

ایلو پیتھک ڈاکٹروں کی رائے: ڈاکٹر آر این کھوری کی رائے میں ہینگ کو بھون کر استعمال کرنا چاہئے۔ یہ پرانے زکام، کھانسی، دمہ اور پیٹ کے کیڑوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ موسمی بخار (ملیریا) سے بچاؤ کے لئے بھی ہینگ کا استعمال کرایا جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لئے ہینگ کے پانی کا انیما بھی کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر کے ایم نادکرنی کی رائے میں دمہ کے دوروں کو آرام دینے کے لئے ہینگ کے دھوئیں کو جسے "ہینگ دادی دھوم" کہا جاتا ہے، استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ہینگ اور اُڑد کی دال دونوں کو بنا دھوئیں والی آگ پر ڈال دیتے ہیں اور دبا کر جلنے کا دھواں ایک نلکی کے ذریعے سونگھا جاتا ہے۔ ہسٹیریا اور اس کے متعلق تکالیف کے لئے گولیاں جو ہینگ اور مصبر شدھ برابر لے کر شہد ملا کر بنائی جاتی ہیں اور یہ چھوٹے چنے کے برابر ہوتی ہیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی کے ساتھ استعمال کرائی جاتی ہے جس سے ہسٹیریا کو آرام آ جاتا ہے اور پیٹ کی گیس کے لئے ہینگ، دارچینی، سونٹھ اور سیندھا نمک ہر ایک برابر برابر لیا گیا ہو، چورن بنا کر 5 سے 10 گرین کی مقدار میں استعمال کیا جائے تو پیٹ درد کو آرام ہوتا ہے۔ ہینگ کا انیما پیٹ کے کیڑوں کے لئے مفید ہے۔

ڈاکٹر دیو پرشاد سنیال کی رائے میں ہینگ پیٹ کی گیس کے لئے مفید ہے۔ بھنی ہوئی ہینگ مردانہ طاقت بڑھاتی ہے اور سرعت کے لئے مفید ہے۔ بچھو کے کاٹنے پر ہینگ کو لگانا بچھو کے ڈنک کے اثر کو ختم کرتا ہے۔ پیٹ کے درد کے لئے کیسٹر آئل میں میں ہینگ مناسب مقدار میں ملا کر انیما (حقنہ) کرنا مفید ہے۔

ڈاکٹر اے لکشمی پتی کی رائے میں بھنی ہوئی ہینگ پیٹ کی گیس، کھانسی، پرانے زکام، پیٹ درد کے لئے مفید ہے۔ یہ ہسٹیریا کے دورہ کو دور کرتی ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد آنول کو نکالنے کے لئے بھنی ہوئی ہینگ پانچ پانچ گرین ہر آدھے گھنٹے کے بعد دی جاتی ہے۔ کان درد کے لئے اسے دوسری ادویات کے ساتھ تیل کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ غرضیکہ ہینگ نہایت ہی مفید اور اعلیٰ چیز ہے اور بہت سے امراض میں فائدہ مند ہے۔

کرنل ڈاکٹر آر این چوپڑہ کی رائے میں ہینگ پیٹ کی گیس اور اینٹھن کے لئے مفید ہے۔ عورتوں اور بچوں کے

ہسٹیریا اور پٹھوں کے امرض میں استعمال کی جاتی ہے۔ ہندوستان میں اکثر گھروں میں استعمال کئے جانے والے مصالحہ جات کا یہ ایک خاص جز و مانی جاتی ہے۔

ڈاکٹر رامن گنیش ڈیسائی کی رائے میں پھیپھڑوں کے امراض میں ہینگ بہت مفید ہے۔ ہوائی نالیوں کی سوجن، دمہ، کالی کھانسی وغیرہ امراض میں ہینگ کا استعمال کراتے ہیں۔ ریگن وا، لقوہ، جوڑوں کا درد، جوڑوں کا جڑ جانا، دھڑ کا مارا جانا اور ہسٹیریا کا کامیاب علاج ہے۔

دل کے امراض میں ہینگ کا استعمال مفید ہے۔ دل کی دھڑکن، دل کی گھبراہٹ میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ زچہ کو ہینگ کا دینا اچھا کام کرتا ہے۔ پیٹ کے امراض میں ہینگ کو گھی میں بھون کر استعمال کرانا بھی مفید ہے۔

ڈاکٹر بی مکرجی کی رائے میں ہینگ بہت سی ادویات میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ رال دار گوند (گم ریزن) پیٹ کی گیس کے لئے اور بلغم نکالنے کے لئے مفید ہے۔ ہسٹیریا، دل کے درد، کالی کھانسی، دمہ میں مفید ہے۔ نمونیہ کی بڑھی ہوئی حالت میں اور بچوں کی کھانسی میں اچھا اثر رکھتی ہے۔

ہینگ کے آسان و آزمودہ مجربات

امراض معدہ: ہینگ بڑھیا 6 گرام کی ڈلی گرم توے پر بھون لیں۔ پپلی 10 گرام، کالا نمک 10 گرام، زیرہ سفید (بھونا ہوا)، اجوائن دیسی 10 گرام، سہاگہ (بھونا ہوا) 10 گرام، سونٹھ 10 گرام۔

تمام ادویات کو علیحدہ علیحدہ باریک کر کے ملائیں اور لیموں کے رس میں کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور سایہ میں خشک کر لیں۔ یہ گولیاں معدہ کے امراض، بدہضمی، پیٹ درد، پیٹ کی گیس اور ہسٹیریا کے لئے مفید ہیں۔ ایک سے دو گولی پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

چھاتی کا درد: منقیٰ کے دانے (اندر سے بیج نکال کر) میں دو رتی ہینگ رکھ دیں۔ اس منقیٰ کو نیم گرم پانی کے ساتھ لینے سے چھاتی و پسلی کا درد دور ہو جاتا ہے۔ اگر تکلیف باقی رہے تو ایسی خوراک تین گھنٹے کے بعد دوبارہ دے سکتے ہیں۔

قولنج: ہینگ عمدہ 5 گرام، نمک کالا 20 گرام، نوشادر 10 گرام، اجوائن دیسی 20 گرام، پپلی 20 گرام۔

تمام ادویات کو پیس کر سفوف بنا لیں، 5 گرام نیم گرم پانی سے دیں اور درد والی جگہ پر گرم پانی کا سینک دیں۔

شودھی ہرڑیں: ہرڑ کالی سالم 500 گرام، نمک کالا 20 گرام، ہینگ 10 گرام، لیموں کا رس دو کلو۔ تمام ادویات برتن میں ڈال کر ایک ماہ تک پڑا رہنے دیں۔ اگر رس کم ہو جائے تو اور ڈال کر مقدار پوری رکھیں۔ بعد میں ضرورت کے وقت ایک ہرڑ نکال کر کھلائیں۔ پیٹ کے امراض کے لئے بہت مفید ہے، بدہضمی و گیس بھی دور ہو جاتی ہے۔ امراض معدہ میں بھی کامیاب ہے۔

دانت درد: اگر دانت میں کیڑا لگا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد ہو تو کیڑا کھائے کھوکھلے دانت میں تھوڑی سی ہینگ بھر دینے سے درد دانت دور ہو جاتا ہے۔

کوڑی کا درد: سینہ کی اُس جگہ پر جہاں دونوں پسلیاں ملتی ہیں، اس درد کے لئے دو رتی ہینگ، حنظل (دانے نکال کر) میں لپیٹ کر ایک دو گھونٹ گرم پانی سے دیں۔

افیم کا زہر: جتنی افیم کھائی گئی ہو اتنی ہی ہینگ کھلا دیں تو افیم کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ ہینگ افیم کا زہر دور کرنے کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

داد: تھوڑی سی ہینگ، کچھ بوندیں پانی لے کر اس میں حل کر کے داد پر لگانے سے داد دور ہو جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو جاتے ہیں جو مقعد کے منہ پر آ کر کاٹتے ہیں جس سے بچہ پریشان ہو کر روتا ہے۔ ذرا سی ہینگ ایک چمچ پانی میں گھول کر اس میں روئی کا پھایہ بھگو دیں اور اس سے بچے کی مقعد کو دھو دیں۔ اس سے کیڑے مر جاتے ہیں اور بچوں کو آرام مل جاتا ہے۔

ہسٹیریا: ہینگ ایک گرام، بال چھڑ دو گرام، پھول بابونہ دس گرام، ملیٹھی (چھلی ہوئی) دس گرام۔
سب کو پیس کر پانی کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ دن میں تین بار ایک ایک گولی پانی سے دیں۔

دیگر: جند بیدستر 6 گرام، اجوائن خراسانی 25 گرام، ہینگ 12 گرام، کیسر 2 گرام، بالچھڑ 6 گرام۔
سب ادویات کو باریک کر کے ملائیں اور پانی کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ صبح وشام ایک ایک گولی پانی سے دیں۔

دیگر: صاف ہینگ 25 گرام، سپرٹ ریکٹیفائیڈ 120 گرام۔ ہینگ کو باریک کر کے سپرٹ میں گھول دیں اور شیشے والے کارک کی بوتل لے کر ڈاٹ لگائیں۔ 15 دن تک روز ہلا دیا کریں۔ بعد میں چھان لیں۔ ٹنکچر ہینگ تیار ہے۔ پانچ بوند ½ اونس پانی میں گھول کر پلائیں۔ ہسٹیریا، پیٹ درد، پیٹ کی گیس۔ بدہضمی، ایام کی رکاوٹ کے لئے مفید ہے۔ اگر بچہ پیدا ہوتے وقت عورت کو تکلیف ہو تو 10 بوند نیم گرم پانی آدھا اونس میں ملا کر پلائیں۔ بھڑ، بچھو وغیرہ زہریلے جانوروں کے کاٹے پر ایک بوند درد والی جگہ پر لگائیں۔ فوراً آرام آ جائے گا۔ دانت کے درد کے لئے پھریری سے درد والی جگہ پر لگائیں اور منہ ڈھیلا کر کے رال گرا دیں۔ درد دور ہو جائے گا اور سوجن وغیرہ کو آرام آ جائے گا۔

اختناق الرحم: ہینگ شدھ، کافور برابر برابر لے کر ¼ رتی سے ½ رتی تک پان میں رکھ کر صبح وشام کھلائیں۔

دیگر: مرچ کالی 4 گرام، ہیرا ہینگ 2 گرام، نمک کالا 2 گرام، ست پودینہ ½ گرام۔ لیموں کے رس میں کھرل کر کے مٹر کے دانہ کے برابر گولیاں بنائیں۔
خوراک ایک یا دو گولی عرق سونف سے دیں۔ یاد رہے کہ ہیرا ہینگ کو ملانے سے پہلے گائے کے گھی میں بھون لیں۔ ان گولیوں پر چاندی کا ورق چڑھانا مناسب نہیں ہے۔ کیونکہ ہینگ میں گندھک پہلے ہی کافی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ چاندی مل کر بُرا اثر پیدا کرتی ہے۔

چیچک سے بچاؤ: بچوں کے گلے میں ہینگ اور کافور کپڑے میں باندھ کر لٹکائیں تو پھیلی چیچک میں بچے مرض سے

محفوظ رہیں گے۔

معدہ کا درد: ہینگ آدھی رتی، گڑ دو رتی۔ گولی بنا لیں۔ ایسی خوراک صبح وشام نیم گرم پانی سے دیں۔

دیگر: ہینگ شدھ، سہاگہ (کھیل کیا ہوا)، سونٹھ، نمک لاہوری ہر ایک 50 گرام۔ ہری مولی کے پتوں کا پانی نچوڑا ہوا کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنائیں، ایک سے دو گولی پانی سے دیں۔ امراض معدہ کے لئے مفید ہے۔

ہینگ آشٹک چورن: سونٹھ، کالی مرچ، مگھاں، اجوائن دیسی، زیرہ سفید، نمک سیندھا، زیرہ کالا، ہینگ بھنی ہوئی، سب برابر برابر وزن لے کر کوٹ کر چھان لیں۔ خوراک 2 سے 4 گرام، عرق سونف یا پانی سے دیں۔
یہ چورن بدہضمی، ہیضہ، دست، پیٹ کی گیس، ہسٹیریا اور سنگرہنی کو دور کرتا ہے۔ ہاضمہ کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ جب کھانا ہضم نہ ہوتا ہو، تب یہ چورن بہت فائدہ دیتا ہے۔

پیٹ کی گیس: ہینگ خالص 10 گرام، نوشادر 10 گرام، نمک کھانے والا 10 گرام، صاف ابلتا ہوا گرم پانی 16 اونس۔
پہلے بوتل میں ہینگ، نوشادر اور نمک پیس کر ڈال دیں۔ اوپر سے پانی ڈال لیں۔ خوراک ایک ایک چمچہ دن میں تین بار دیں۔
پیٹ کی گیس، اپھارہ اور مرگی کے لئے مفید ہے۔

دیگر: پیٹ میں جب گیس کا درد اٹھتا ہے۔ تب بہت ہی خطرناک درد ہوتا ہے۔ اس کو دور کرنے کے لئے ہینگ 8 گرام، ست پودینہ 2 گرام۔ دونوں کو کھرل میں ڈال کر گھوٹ لیں اور ایک گلاس پانی میں گھول دیں۔ اس پانی کو دو دو گھنٹے بعد یا ضرورت پڑنے پر ایک ایک چمچہ مریض کو پلائیں۔ اس کے استعمال سے پیٹ کی گیس کو آرام آ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ درد، اپھارہ وغیرہ امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

ہسٹیریا: ہیرا ہینگ ½ گرام صبح، ½ گرام شام، پانی سے کھلائیں اور ہینگ کا ٹکڑا گلے میں باندھیں۔ ہسٹیریا کے لئے مفید ہے۔

زنانہ امراض: مصبر شدھ، مرکی ہر ایک 20 گرام، کیسر، کشتہ فولاد، ہینگ ہر ایک 5 گرام۔ باریک کر کے شہد کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح، ایک گولی شام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ یہ دوا زنانہ امراض کے لئے بہت مفید ہے۔ ایام کی بے قاعدگی، تنگی، درد سے آنے اور ہسٹیریا کے لئے بھی مفید ہے۔ خون کی کمی، ایام کے آتے وقت کمر درد، پیٹ کی گیس اور بچہ دانی کے دیگر امراض کے لئے بہت مفید ہے۔ اس دوا کا استعمال ایک دو ماہ تک جاری رکھنا چاہئے۔ کبھی کبھار اس سے پیچش بھی ہو جاتی ہے۔ تب اس کو ایک دو دن روک کر پھر استعمال کرنا چاہئے یا دن میں ایک بار دوا دینی چاہئے۔ اگر پیچش زیادہ نظر آئے تو 12 گرام چھلکا اسپغول، عرق سونف کے ساتھ رات کو استعمال کرنا چاہئے۔ اگر دنوں کے آنے سے ایک ہفتہ پہلے گولیوں کو نیچے دیئے گئے شربت سے استعمال کیا جائے تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس شربت کا نام

شربت ہفت روزہ ہے۔

شربت ہفت روزہ: بیج میتھی 20 گرام، گری بیج کھیرا 20 گرام، اجوائن دیسی، سونف، انیسوں، بیج سویا، مجیٹھ ہرایک آٹھ آٹھ گرام۔

تمام ادویات کو موٹا موٹا کوٹ کر آدھا کلو پانی میں دھیمی آنچ پر جوش دیں، ½ حصہ پانی رہ جانے پر پانی کو چھان لیں اور اس میں 300 گرام چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ شربت سات دن کی خوراک ہے۔ بغیر گولیوں کے بھی اس کا استعمال جب ایام سے پہلے کیا جائے تو ایام کی رکاوٹ، درد کمر دور ہو کر دن آسانی سے کھل کر آجاتے ہیں۔

آگ سے جلنا: اصلی ہینگ کو تھوڑے پانی میں گھول کر مرغی کے پر سے جلی ہوئی جگہ پر دن رات میں چار پانچ بار لگائیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے لگتے ہی جلن کو فوراً آرام آجائے گا اور آبلہ بھی نہیں ہوگا۔

ہینگ سے مچھروں سے بچاؤ: مکھیوں اور مچھروں سے بچاؤ کے لئے، یا جہاں سانپ، بچھو وغیرہ زہریلے جانوروں کے مکان میں داخل ہونے کا ڈر ہو، وہاں ہینگ کو پانی میں گھول کر مکان میں اور نالیوں میں چھڑکیں۔ فینائل سے زیادہ مفید ہے۔ وبائی امراض سے محفوظ رہیں گے اور ہوا صاف رہے گی۔

ہینگ سے بننے والے کامیاب مجربات

دافع ہسٹیریا چورن: ہینگ بھنی ہوئی، ورچ، جٹا بانسی ہر ایک بیس بیس گرام، سُنٹھ، نمک کالا 40-40 گرام، داوڑنگ 160 گرام۔

سب ادویات کو کوٹ کر ایک سے تین گرام نیم گرم پانی سے دن میں تین بار دیں۔ یہ چورن لگاتار دو ماہ استعمال کرنے سے ہسٹیریا دور ہو جاتا ہے۔ پیٹ میں گیس کا ہونا، آنتوں کے کیڑے، نیند نہ آنا سب تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔ ہینگ کی وجہ سے ہسٹیریا اور بے ہوشی وغیرہ ان امراض کو بھی پہنچتا ہے۔

ورچ اور جٹا بانسی گیس کو خارج کرتی ہے، دماغ کو آرام دیتی ہیں، اس سے مریض کی بے چینی دور ہو جاتی ہے، نیند لاتی ہے۔

کٹھ معدہ کے امراض کو دور کر کے دماغی دورے دور کرتی ہے۔

ہینگ سے بننے والے آیورودیک مجربات جیسے ہینگ وآدی چورن، سمدرآدی چورن، اگنی مکھ چورن وغیرہ "ماڈرن طبی فارماکوپیا" اردو یا "ماڈرن آئیوودیک فارماکوپیا" ہندی میں دیکھیں اور "نرالا جوگی پبلیکیشنز، پانی پت" سے طلب کر سکتے ہیں۔

بدہضمی: ہینگ، ہرڑ چھوٹی، سیندھا نمک، اجوائن، سب ادویات برابر برابر لے کر کوٹ پیس کر ملا لیں۔ پانچ پانچ گرام صبح اور دوپہر پانی سے استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی دور ہو جائے گی۔

دانت کا درد: اگر دانتوں میں کیڑا لگ گیا ہو اور دانت میں درد ہو تو درد والے دانت کے نیچے ہینگ رکھ کر دانتوں سے دبادیں۔ اس سے درد ختم ہو جائے گا۔

گلا بیٹھنا: آدھا گرام ہینگ کو 250 گرام پانی میں جوش دیں اور نیم گرم پانی سے غرغرے کریں، مفید ہے۔

مرگی: ہینگ کو پانی میں گھول کر مرگی والے مریض کو سنگھائیں۔ اس سے مرگی کا دورہ ختم ہو جاتا ہے۔

(حکیم پریم ناتھ ملتانی، پانی پت)

Contents

کشتہ جات

اس باب میں جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والے کشتہ جات درج کئے گئے ہیں جنہیں آپ تیار کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ صرف وہی کشتہ جات دیئے گئے ہیں جو اس سے پہلے نہیں آ سکے ہیں۔ (ڈاکٹر ملتانی)

جڑی بُوٹیوں سے تیار ہونے والے کُشتہ جات

لیموں سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: برادہ چاندی خالص، ہڑتال ورقیہ ہر ایک 10-10 گرام، دونوں کو چار گھنٹے لیموں کے رس میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور مٹی کے سکورے میں گل حکمت کر کے تین کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح دوسری تیسری دفعہ لیموں کے رس میں کھرل کریں۔ کشتہ تیار ہو گا۔

فوائد: دماغی کمزوری اور مردانہ کمزوری کے لئے بہت مفید ہیں $\frac{1}{4}$ سے $\frac{1}{2}$ رتی مکھن یا بالائی میں استعمال کریں۔

دیگر: برادہ چاندی خالص، سنکھیا ہر ایک دس دس گرام، چار گھنٹے لیموں کے رس میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور ٹک کریں اور دو اپلوں کے درمیان رکھ کر گوبر سے چاروں طرف سے بند کر دیں۔ جب خشک ہو جائے تو دو کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے کے بعد نکالیں۔ اس طرح سات بار یہ عمل کریں۔ عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔ تمام امراض بلغمی و ریاحی کے لئے مفید ہے۔ مردانہ طاقت پیدا کرتا ہے۔ بقدر $\frac{1}{4}$ سے $\frac{1}{2}$ رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔

دیگر: چاندی خالص دس گرام کا پترہ بنوا کر آگ میں لال کریں اور رس لیموں میں 21 بار بجھائیں۔ پھر اس کو ایک بڑے لیموں کے اندر رکھ کر گل حکمت کر دیں اور دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر کھرل کر لیں اور پھر لیموں کے رس میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور سکورے میں گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ خاکستری رنگ کا سرخی مائل کشتہ برآمد ہو گا۔

فوائد: کمزوریٔ دل و کمزوری معدہ کے لئے بہت مفید ہے۔ $\frac{1}{4}$ رتی سے $\frac{1}{2}$ رتی بتاشہ، مکھن یا بالائی میں کھلائیں۔

کشتہ روپیہ چاندی: چاندی کے خالص روپیہ کو آگ میں اچھی طرح لال کریں۔ پھر لیموں کے تازہ رس میں بجھائیں۔ یہ عمل 11 بار کریں۔ اس کے بعد کایا پھل 250 گرام پیس کر رس لیموں میں کھرل کریں اور نغدہ بنائیں اور روپیہ کو اس نغدہ میں لپیٹ کر گل حکمت کریں اور 20 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ تیار ملے گا۔

فوائد: شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے، دل کو طاقت دیتا ہے۔ جریان کے لئے بھی مفید ہے۔

خوراک: $\frac{1}{2}$ سے ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔

کشتہ شنگرف: شنگرف رومی دس گرام چینی کے برتن میں رکھیں، اوپر عرق لیموں اس قدر ڈالیں کہ تین انگل ڈلی سے اونچا رہے۔ ایک دن رات کے بعد وہی عرق بذریعہ کھرل اس میں جذب کرائیں اور غلولہ بنا کر دھتورہ کے پھل کو خالی کر کے اس میں بھر دیں اور بند کر کے اس کے اوپر کپڑا روغن ارنڈ سے تر کیا ہوا اس قدر لپیٹیں کہ تربوز کے برابر گولہ تیار ہو جائے۔ اس کو تار آہنی سے معلق کر کے آگ لگائیں۔ جب شعلہ بجھ جائے تو گولہ سوختہ کوزمین پر رکھ دیں اور ایک بڑے برتن سے اس کو ڈھانپ دیں۔ ایک روز کے بعد نکالیں، شگفتہ برآمد ہو گا۔ جسم کی طاقت اور کمزوری کے لئے بے نظیر چیز ہے۔ خوراک بقدر ایک رتی مکھن میں رکھ کر استعمال کرائیں۔

کشتہ مروارید: مروارید ناسفتہ عرق لیموں کاغذی میں دو ہفتہ تر رکھیں۔ پھر کوزہ گلی میں بند کرنے کے بعد گل حکمت کر کے بیس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ہو گا۔ مقوی قلب، مفرح، مقوی اعضائے رئیسہ، مقوی دماغ ہے، خوراک ایک رتی۔

کشتہ صدف مروارید: صدف مروارید 2 گرام کو کھرل میں باریک پیسیں اور آب لیموں 50 گرام میں

Contents

کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے پانچ کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اسی طرح تین مرتبہ عمل کریں۔ اس کے بعد کشتہ پیس کر رکھ دیں۔

ضعف دل، ضعف دماغ، جریان سیلان اور سیلان خون کے لئے خواہ وہ کسی مقام سے ہو، بہت مفید ہے۔ ایک سے تین رتی تک مکھن میں ملائیں۔ اگر جریان خون بکثرت ہو تو یہ دوا بقدر ایک گرام صبح و شام ہمراہ شربت انجبار 25 گرام آب خیسانده پوست انار دس گرام استعمال کریں، فوراً فائدہ ہوگا۔

کشتہ مرجان: ایک لیموں کو تراش کر اس میں جس قدر مرجان کے دانے سما سکیں، بھر دیں اور گل حکمت کر کے دس عدد اُپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔

دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ جگر اور طحال کے امراض کے لئے نافع ہے۔ خوراک ایک رتی۔

کشتہ چھلکا بیضۂ مرغ: پوست (چھلکا)، بیضۂ مرغ کو اندرونی پردوں سے صاف کر کے چینی کے پیالے میں رکھیں۔ اس میں عرق لیموں اس قدر ڈالیں کہ چار انگل اوپر رہے۔ اسے رکھ دیں۔ جب عرق خشک ہو جائے۔ اسی قدر اور ڈال دیں۔ اسی طرح سات مرتبہ تر و خشک کر کے اس کے بعد ایک سکورہ گلی میں گل حکمت کر کے 40 کلو اُپلوں کی آگ دیں، شگفتہ ہوگا۔ ورنہ ایک روز عرق لیموں میں تحلیل کر کے سکورہ میں ڈال کر 20 کلو اُپلوں کی آگ دیں نہایت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

جریان، کثرتِ احتلام، کثرتِ بول کیلئے از حد مفید ہے۔ خوراک ایک رتی۔

کشتہ حلزون: حلزون 50 گرام کو کوزہ میں ڈال کر اس پر عرق لیموں 375 گرام ڈال دیں اور کوزہ کو گل حکمت کر کے 20 کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ عمدہ کشتہ ہوگا۔

اسہال، سنگرہنی اور سانپ کاٹے کو مفید ہے۔ بخاروں میں کونین سے زیادہ نفع دیتا ہے۔ چار رتی سے ایک گرام تک چھاچھ یا شربت انجبار سے دیں۔

کشتہ ہڑتال گئودنتی: گئودنتی ہڑتال 50 گرام کھرل میں ڈال کر اسے باریک پیس کر عرق لیموں سے تین دن کھرل کریں اور ٹکیہ بنا کر خشک کر لیں اور ان لیموؤں کے نغدہ میں جن سے عرق نکالا گیا ہے، گل حکمت کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ ہڑتال شگفتہ ہوگی۔

یہ کشتہ موسمی اور نوبتی بخاروں کے لئے معمول و مجرب ہے۔ ایک رتی سے دو رتی تک کشتہ عرق لیموں تین گرام میں حل کر کے نوش کریں۔ اس سے بخار کی نوبت رُک جاتی ہے اور چڑھا ہوا بخار اتر جاتا ہے۔ بہت مفید ہے۔

کشتہ ابرک سیاہ: ابرک سیاہ 40 گرام کو کوئلوں کی آگ میں سرخ کر کے عرق لیموں میں سات بار بجھائیں، مصفیٰ ہو جائے گا۔ پھر اس کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے چورا بنا لیں۔ اس چورا کو عرق لیموں میں جن کے اندر گڑھا کھود لیا گیا ہو اور جن کا وزن اڑھائی اڑھائی کلو ہو، رکھ کر آگ دیں۔ جب سرد ہو جائے، نکال کر پھر عرق لیموں سے ایک دن کھرل کریں اور ٹکیہ بنا کر بدستور دو اُپلوں کی آگ دیں۔ اسی طرح گیارہ مرتبہ یہ عمل کریں۔ کشتہ برنگ سرخ تیار ہوگا۔

قوت بدنی کو قائم رکھنے، خون صالح پیدا کرنے اور تقویت معدہ و جگر کے لئے بہت مفید ہے۔ جملہ اقسام حمیات کے لئے مجرب معمول ہے۔

خوراک ایک رتی مناسب بدرقہ کے ہمراہ۔

کشتہ ابرک سفید: ابرک سفید کو محلوب کر کے عرق لیموں میں کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور دو اُپلوں میں آگ دیں۔ یہ عمل بار بار یہاں تک کریں کہ ابرک کا بے چمک گلابی رنگ کا کشتہ ہو جائے۔

حرارت مزاج، ضعف جگر، ضعف معدہ، اسہال خونی کے لئے مفید ہے۔ ایک رتی ہمراہ بدرقہ مناسب استعمال کرائیں۔

کشتہ شنکھ: شدہ شنکھ کے سفوف کو لیموں کے رس میں چھ گھنٹہ تک کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر مٹی کے سکورے میں رکھ کر [illegible] کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اس کشتہ کو آک کے پیلے پتوں کے رس میں پھر چھ گھنٹہ تک کھرل کر کے دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔

مقدار خوراک: دو رتی دن میں دو بار بتاشہ میں دیں۔

فوائد: پیٹ کے تمام امراض میں مفید ہے۔

مدار (آک) سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: آک کا دودھ ایک بوتل میں رکھ دیں۔ کچھ دنوں کے بعد پانی علیحدہ ہو جائے گا۔ اسے الگ کر کے رکھ دیں۔ برادہ چاندی 12 گرام کو اس پانی میں 48 گھنٹے کھرل کریں اور دو سکوروں میں گل حکمت کر کے ایک کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل سات بار دہرائیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: ایک رتی بتاشہ میں کھلائیں۔

فوائد: یہ کشتہ بھوک بڑھاتا ہے، جسم کو طاقت دیتا ہے۔ دمہ، کھانسی کے لئے مفید ہے۔

کشتہ شنگرف: شنگرف 12 گرام، آک کا دودھ 250 گرام، کھرل کریں تاکہ دودھ شنگرف میں جذب ہو جائے۔ اس کی ٹکیہ ایک روپیہ جتنی سائز میں بنا لیں۔ موٹائی بھی روپے جتنی ہو۔ اب اس ٹکیہ کو دھوپ میں اچھی طرح خشک کریں۔ جب خشک ہو جائے تو اس پر کھدر والا سوت 12 گرام لپیٹ دیں تاکہ کوئی جگہ خالی نہ رہے۔ پھر اس کو ایک کڑاہی میں رکھ کر آگ لگائیں۔ صبح عمدہ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: ½ چاول مکھن میں کھائیں۔

نوٹ: اسی طرح ہڑتال ورقیہ کا بھی کشتہ تیار کیا جاتا ہے۔

Contents

دیگر: شنگرف رومی 12 گرام کو آک کے نیم گرم دودھ 250 گرام میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور آک کے 250 گرام کے نغدہ میں رکھ کر دو اپلوں کی آگ (ہوا سے بچا کر) دیں۔ شنگرف کا کشتہ تیار ہے۔

مقدار خوراک: $\frac{1}{4}$ رتی سے ایک رتی تک 50 گرام مکھن میں دیں۔

فوائد: یہ کشتہ مردانہ قوت بڑھاتا ہے۔

دیگر: آک کے پرانے پودے کی جڑ میں سوراخ کر کے اس میں شنگرف 24 گرام کی ڈلی رکھ کر برادہ جو سوراخ کرتے وقت نکلا تھا، سوراخ کے منہ میں دے کر اوپر کھدر کے کپڑے سے اچھی طرح باندھ دیں اور جو مٹی نکالی گئی تھی اسے بھر دیں۔ پودا اسی طرح سے اپنی جگہ پر کھڑا رہے۔ ایک سال کے بعد پودے کو جڑ سے اکھاڑ کر اس کی جڑ کو تین بار ایک سے ایک کپڑ وٹی مضبوط کریں۔ جب خشک ہو جائے، دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ شنگرف تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: $\frac{1}{2}$ چاول سے ایک چاول تک کھانا کھانے کے بعد مکھن میں دیں۔

فوائد: مردانہ قوت بڑھانے میں فائدہ مند ہے۔

کشتہ ہڑتال: ہڑتال ورقیہ 12 گرام کو ایک ہفتہ تک آک کے دودھ میں کھرل کریں اور اس کی ٹکیہ بنا کر سکھا لیں۔ دو کچی اینٹوں کے درمیان ٹکیہ کے برابر گڑھا بنا کر دونوں اینٹوں کے گڑھے برابر ہوں، ان کے اندر ٹکیہ رکھ کر ان کو کر اچھی طرح گل حکمت کر کے سکھا لیں۔ پھر ہوا سے محفوظ جگہ پر پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ ہڑتال تیار ہوگا۔ اس کی رنگت سیاہ ہوگی۔ اسے باریک کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: آدھی سے ایک رتی صبح کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد منقیٰ (دانے نکال کر) میں رکھ کر دیں۔

کشتہ فولاد: شدھ کیا ہوا فولاد کا برادہ دس گرام، آک کا دودھ 15 گرام ملا کر چینی یا مٹی کی پیالی میں ڈال کر ڈھانپ دیں۔ سوکھنے پر دوبارہ اتنا ہی آک کا دودھ اور ڈال دیں۔ اس طرح تین بار دودھ ڈالیں۔ دودھ سوکھنے کے بعد ٹکیہ بنا کر آک کے صاف پتوں میں لپیٹ کر سکورے میں بند کر کے اور سمپٹ کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: آدھے سے ایک چاول کی مقدار میں مکھن یا بالائی میں استعمال کرائیں۔

کشتہ مُردار سنگ: لہسن 40 گرام کو آک کے دودھ میں کھرل کر کے دس گرام مردار سنگ کی ڈلی رکھ کر سکورے میں گل حکمت کر کے ایک کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح سات بار آگ دیں۔ کشتہ تیار ہے۔

مقدار خوراک: آدھی رتی بالائی یا مکھن میں دیں۔

فوائد: بواسیر اور پیٹ کے کیڑوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

کشتہ چاندی: چاندی کا شدھ برادہ دس گرام، آک کا دودھ 40 گرام میں ملا کر کھرل کریں۔ پھر ٹکیہ بنا کر سکورے میں رکھ کر سمپٹ کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ عمدہ کشتہ چاندی تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: آدھی سے ایک رتی مکھن یا بالائی میں دیں۔ دمہ کے مریض کو شہد میں دیں۔

فوائد: دمہ، کھانسی اور مردانہ کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کشتہ شنکھ: شنکھ کا ٹکڑا لے کر ہاون دستہ میں کوٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا لیں اور کسی کوزہ میں رکھ کر ان ٹکڑوں کو آک کے دودھ سے تر کریں۔ اس کے بعد کوزہ کو گل حکمت کر کے خشک ہونے کے بعد 20 کلو اپلوں کی آگ دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔ سفید رنگ کا پھولا ہوا کشتہ تیار ہوگا۔ اس کو باریک پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک سے دو رتی تک دیں۔

فوائد: بخار والے مریض کو عرق سونف یا نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ دست والے مریض کو لسی (چھاچھ) میں، اور جریان کے مریض کو مکھن کے ساتھ استعمال کرائیں۔ سانپ کاٹے کے مریض کو گھی کے گھونٹ کے ساتھ دیں۔ یہ کشتہ دیگر امراض میں بھی مفید ہے۔

کشتہ پھٹکری: پھٹکری سفید 25 گرام لے کر باریک پیس کر آک کے دودھ سے اچھی طرح تر کریں اور سکھائیں۔ یہ عمل دو بار کریں۔ اس کے بعد توے پر رکھ کر نیچے کوئلے کی تیز آگ دیں۔ جب پھٹکری بالکل پھول جائے تو باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی سے دو رتی تک بالائی میں دیں۔

فوائد: دانتوں کے درد میں مسوڑھوں پر مالش کریں۔ پائیوریا اور دانتوں کے تمام امراض میں مفید ہے۔ کھانسی، بخار، بلغم اور دیگر امراض میں مفید ہے۔

کشتہ طوطیا (نیلا تھوتھا): چھلکا ریٹھا 250 گرام کو باریک پیس کر 150 گرام آک کے دودھ میں گوندھیں اور اس کی دو ٹکیاں بنا لیں اور ان دونوں کے درمیان طوطیا 10 گرام کی ڈلی رکھ کر دونوں ٹکیوں کے سرے آپس میں جوڑ دیں۔ طوطیا دونوں ٹکیوں کے درمیان آ جائے۔ اب اسے مٹی کے سکورے کے اندر رکھ کر اوپر مٹی کا ڈھکن رکھ کر گل حکمت کر کے زمین میں گڑھا کھود کر چار کلو اپلوں کی آگ دیں۔ آگ ایسی جگہ پر دیں جہاں ہوا نہ لگے۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ تھوڑے سے دہی پر تھوڑا سا کشتہ ڈال کر دیکھیں، اگر زنگار نہ دے تو تیار ہے اور اگر زنگار دے تو آک کے دودھ میں دو گھنٹے کھرل کر کے پھر پہلے والا عمل دہرائیں اور پہلے کی طرح آگ دیں۔ کشتہ تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: آدھا چاول سے ایک چاول تک بالائی میں دیں۔

فوائد: زہریلے امراض، خارش، داد، سوراکسیس میں مفید ہے۔

Contents

نیم سے تیار ہونے والے کشتہ جات

کشتہ چاندی: شدہ چاندی کا برادہ دس گرام کو 24 گھنٹے نیم کے پتوں کے رس میں کھرل کریں۔اس کے بعد گولی کر 250 گرام نیم کے پتوں کا نغدہ بنا کر اس میں گولی کو رکھیں اور نغدے کو سکورے (کوزہ) میں ڈالیں اور گل حکمت کر کے محفوظ مقام پر 15 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل اسی طرح تین چار بار دہرائیں۔ نہایت ہی عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ صبح اور شام آدھی سے ایک رتی کی مقدار میں مکھن میں لپیٹ کر کھلائیں بواسیر، جگر کی کمزوری اور دل کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

کشتہ تانبہ: ایک پتلا پترہ تانبہ گرم کر کے دس بارہ دفعہ گائے کے پیشاب میں بجھائیں۔اس کے بعد نیم کے پتوں کا نغدہ بنا کر اس میں یہ پترہ رکھ کر گل حکمت کر کے بیس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا کشتہ تیار ہوگا اگر ایک بار آگ دینے سے کشتہ تیار نہ ہو تو دوبارہ یا تیسری دفعہ بھی اسی طرح آگ دیں۔ شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ یہ پٹھوں کو بھی طاقت دیتا ہے۔ یہ بے نظیر اور لاجواب چیز ہے۔

مقدار خوراک: ایک چاول جتنی مقدار بالائی میں رکھ کر صبح کے وقت استعمال کرائیں اور فائدہ اٹھائیں۔

کشتہ سیسہ (سکہ): سیسے کا ایک پترہ بنا کر قینچی سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ نیم کے 250 گرام پتوں کو گھوٹ کر اس کے بیچ میں علیحدہ علیحدہ یہ ٹکڑے جگہ بہ جگہ رکھ کر اوپر سے آدھا کلو پرانے کپڑے لپیٹ دیں اور کسی محفوظ جگہ جہاں ہوا نہ لگے، آگ لگائیں، کشتہ تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: یہ کشتہ ایک رتی کی مقدار میں مکھن میں لپیٹ کر دیں۔ شادی سے پہلے اور شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔ یہ کشتہ مصفیٰ خون بھی ہے۔

کشتہ ہڑتال ورقی: ہڑتال ورقی شدہ دس گرام گھیکوار کے موٹے پٹھے میں رکھ کر نیم کے ایک کلو نغدہ میں رکھ کر ہلکی کپڑ وٹی کریں اور سوکھ جانے پر ہوا سے محفوظ جگہ پر دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفید رنگ کا عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ ایک رتی کی مقدار میں بالائی میں لپیٹ کر دیں۔ ہر قسم کے بخاروں میں مفید ہے۔

کشتہ قلعی: 250 گرام نیم کے پتوں میں دس گرام قلعی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ دیں اور دو اپلوں میں رکھ کر آگ دیں۔ کشتہ مکئی کے بھنے ہوئے دانے کے پھلکے کی مانند ہوگا۔ دو گرین کی مقدار میں یہ کشتہ چار گرام مکھن میں دیا جا سکتا ہے۔ یہ جریان اور معدے کی کمزوری میں بہت مفید ہے۔

•••••••••••••••••

شہد یوی بوٹی سے تیار ہونے والے کشتہ جات

اس بوٹی کے ذریعہ کئی قسم کے کشتہ جات تیار کئے جاتے ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

کشتہ سیماب: سیماب مصفیٰ 12 گرام کو سفید پھول والی سہد یوی کے رس سے کھرل کریں۔ سیماب حل ہو جائے گا۔اس کا قرص بنالیں اور سہد یوی کے 125 گرام نغدہ میں گل حکمت کر کے تین کلو اپلوں کی آگ دیں۔ شگفتہ ہوگا۔

فوائد: مقوی ہے۔ خوراک آدھا چاول ہمراہ بدرقہ مناسب استعمال کرائیں۔

کشتہ سم الفار: شہد یوی کو جلا کر راکھ کر لیں۔ یہ خاکستر 250 گرام رات کو دو کلو پانی میں بھگو دیں، صبح کپڑے میں چھان کر دوسرے برتن میں ڈال دیں۔ دو گھنٹہ بعد اس کا نتھرا ہوا پانی جدا کر لیں۔ سم الفار کی ڈلی مٹی کے برتن میں نرم آگ پر رکھیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں۔ جب سارا پانی جذب ہو جائے تو سم الفار مومیا ہو جائے گا۔

فوائد: زہریلے امراض، ضیق النفس کا دافع اور مقوی ہے۔

خوراک: آدھا چاول مکھن میں دیں۔ ضیق النفس کے لئے پان میں رکھ کر کھلائیں۔

کشتہ مس: مس مصفیٰ کا پترہ لے کر آگ میں سرخ کر کے شہد یوی کے پانی میں سرد کریں۔ اسی طرح ایک سو ایک بجھاؤ دے کر شہد یوی کے پتے 375 گرام لے کر اس کے نغدہ میں گل حکمت کر کے 40 کلو جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ اگرچہ پہلی آگ میں کشتہ ہو کر ٹوٹ جاتا ہے لیکن تین دفعہ آگ دینے سے نہایت عمدہ کشتہ تیار ہوتا ہے۔

فوائد: یہ کشتہ اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔ دمہ کے واسطے نہایت مفید ہے۔ بدن کو طاقت دیتا ہے۔ خوراک ایک چاول۔

کشتہ نقرہ: شہد یوی کا نمک یا کھار 40 گرام لے کر پیس لیں، نقرہ خالص 10 گرام کا پترہ بنا کر اس نمک کے درمیان کلیا میں بند کر کے کپڑ وٹی کریں اور 40 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ سفید پھولا ہوا نکلتا ہے۔

فوائد: یہ کشتہ مقوی اعضائے رئیسہ اور مقوی بدن ہے۔

خوراک: دو چاول سے نصف رتی تک مسکہ میں استعمال کریں۔

کشتہ گئودنتی: گئودنتی 50 گرام کو شہد یوی 250 گرام کے نغدہ کے درمیان رکھ کر اوپر سے کپڑ وٹی کریں اور 15 کلو اپلوں میں آگ دیں۔ گئودنتی شگفتہ برآمد ہوگی، پیس کر رکھ لیں۔

فوائد: موسمی بخاروں کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ ہے۔ یہ بخار کی نوبت کو روکتا ہے اور چڑھے ہوئے بخار کو اتارتا ہے۔ خوراک ایک سے دو رتی تک۔

Contents

کشتہ ہڑتال گئودنتی

گئودنتی: گئودنتی ہڑتال بہت معمولی چیز ہے اور بہت سستی بھی، وید لوگ زیادہ ...
اس میں خوبی یہ ہے کہ جس چیز کے ساتھ اس کو بھسم کرو اس چیز کے ویسے ہی گن بھر جاتے ہیں۔ ایسے ہی آگ ...
دینے سے بھی جو بھسم ہوتی ہے وہ بہت کام کرتی ہے۔ جموں میں ایک بار بہت ملیریا پھیلا۔ ایک سادھو بہت مشہور ہو گیا ...
دھونی رمائے رکھتا تھا جو کوئی آتا اُس کو دھونی کی راکھ کی پڑیا بنا کر دے دیتا۔ لوگ راضی ہونے لگے۔ پتہ لگا کہ وہ دھونی ...
گئودنتی ہڑتال ڈالے رکھتا تھا اور اس کی بھسم کو راکھ کے ساتھ ملا جلا کر دے دیتا۔ آرام راکھ سے نہیں بلکہ گئودنتی بھسم ...
اعتقاد سے ہوتا تھا۔

گئودنتی کی بھسم کسی چیز میں رکھ کر آٹھ دس کلوا پلوں کی آگ میں رکھ دینے سے بہت اچھی بن جاتی ہے۔ گن ...
ہوتا جاتا ہے۔ اس کی خوراک ایک رتی سے تین رتی تک ہے۔ وید اپنی بدھی سے انوپان (بدرقہ) برتے، نسخے:

1- عام طور پر گئودنتی ہڑتال گھیکوار کے پٹھے میں رکھ کر آگ میں رکھ دیتے ہیں تو بھسم ہو جاتی ہے۔ یہ بخاروں اور امراض پیٹ میں مفید ہے۔
2- گئودنتی ہڑتال 50 گرام کو 250 گرام پیاز کی لگدی میں رکھ کر آگ دے دیں۔ یہ بھسم (کشتہ) سنگرہنی کے واسطے بہت مفید ہے۔ یہ دہی کی لسی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔
3- چونا قلعی نیچے اوپر دے کر ایک کوزے میں بند کر کے آگ دے دیں تو یہ بھسم ہاضمہ کے واسطے فائدہ مند ہے۔ جن لوگوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو وہ اس کو دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جو بچے دودھ اُلٹتے ہیں ان کو شہد کے ہمراہ ایک ... چاول چٹانا چاہیے۔
4- مین پھل کی لگدی بنا کر اُس میں ہڑتال رکھ دیں اور بھسم بنائیں۔ یہ بھسم گل کنڈ (گھیگھا) کے واسطے مفید ہے۔ پان میں رکھ کر کھلائیں اور پان کے رس میں ملا کر گھیگھا پر لیپ بھی کیا کریں۔ لیپ کے اوپر سیسہ کا باریک پترہ باندھیں تو اور بھی بہتر ہے۔
5- ستیاناسی میں اگر بھسم کر لی جائے تو بچوں کے اکثر امراض کو دور کرتی ہے۔ نزلہ، زکام، کھانسی، بخار، بدہضمی اور ڈبہ اطفال وغیرہ۔
یہ بھسم بڑوں کو بھی دے سکتے ہیں۔ اتنا خیال رکھیں کہ جس کو یہ بھسم دی جائے اُس کو دودھ، گھی نہیں دینا چاہئے یا تھوڑا سا دودھ ڈال کر دے سکتے ہیں۔ گرم چائے کے ساتھ پسینہ خوب آتا ہے۔ بخار کو نافع ہے۔ سونف و اجوائن کے جوشاندے کے ساتھ دینے سے نمونیہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ دردیں بھی دور ہوتی ہیں۔
6- گئودنتی ہڑتال کی ڈلی 20 گرام، سنکھیا 6 گرام۔ سنکھیا کو رس لیموں میں پانچ گھنٹہ کھرل کر کے گئودنتی کی ڈلی پر لیپ کر دیں اور دو پیالیوں میں بند کر کے کوئلوں کی آنچ پر ایک گھنٹہ رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیس کر رکھ لیں، اس کی خوراک ... چاول سے ½ چاول تک ہے۔ شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے زہریلے زخموں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ... کھانسی اور دمہ و گنٹھیا میں بھی دے سکتے ہیں۔
7- گئودنتی کو ایک کوزہ میں ڈال کر اوپر سے مدار کا دودھ اس قدر ڈالیں کہ ڈلی بھیگی رہے۔ پھر آگ دے دیں۔ یہ بھسم بھی بلغمی کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام اور بلغمی بخار وغیرہ کو مفید ہے۔

8- 50 گرام گئودنتی کو آدھ کلو برگ نیم کی لگدی میں رکھ کر بیس کلوا پلوں کی آگ دیں اور بھسم کر کے رکھ لیں۔ یہ شیت ہو جاتی ہے۔ صفراوی بخار اور اکثر دیگر بخاروں میں بھی اور دیرینہ بخار میں بہت فائدہ مند ہے۔ اس کو شربت بنفشہ، شربت بزوری، شربت نیلوفر وغیرہ سے یا دودھ سے دیں۔
9- مدار، دھتورہ اور بانسہ کے پتے سب آدھا کلو لے کر ان کی لگدی میں 50 گرام گئودنتی رکھ کر بھسم کر لیں۔ یہ کھانسی، دمہ کے لئے از حد مفید ہے۔
10- 250 گرام جنگلی پیاز کی لگدی کے درمیان 50 گرام گئودنتی رکھ کر بھسم کریں، یہ پرانی کھانسی کے لئے مفید ہے۔
11- برگ کیکر کا آدھا کلو نغدہ تیار کر کے اس میں 50 گرام ہڑتال گئودنتی رکھ کر 15 کلوا پلوں کی آگ دیں۔ یہ بھسم ہر قسم کے بخار کے علاوہ ہر قسم کے رکت پت کے واسطے مفید ہے۔ نکسیر، منہ سے خون آنا، پردر، پیشاب میں خون آنا اور پیشاب کی جلن کے لئے مفید ہے۔
12- ایک کوزہ میں گئودنتی 50 گرام، بروزہ 150 گرام، دودھ بکری آدھا کلو ڈال کر 30 کلوا پلوں کی آنچ دیں اور پھر سب کو پیس کر رکھ لیں۔ اس کو دودھ بکری یا آب آملہ کے ہمراہ عورتوں کے سیلان کے واسطے دیں اور گائے کے دودھ کے ساتھ جریان کے لئے دیں۔
13- ہڑتال گئودنتی، ہڑتال طبقی ہر ایک دس دس گرام کو آب برگ مولی، گودہ گھیکوار، آب کنڈیاری ہر ایک 100 گرام میں کھرل کر کے 30 گرام تخم کیلا کے نغدہ میں رکھ کر پانچ کلوا پلوں کی آگ میں بھسم بنا لیں۔ دمہ کے واسطے بہت مفید ہے۔
14- گئودنتی 50 گرام کو 100-100 گرام جوشاندہ کرنجوہ، گلو، برگ نیم، چرائتہ میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر 15 کلوا پلوں کی آگ میں پھونک لیں۔ یہ بھسم ملیریا کے واسطے از حد مفید ہے۔
15- گئودنتی 10 گرام کو 40 گرام سبز آملہ کی نغدی میں رکھ کر آگ دیں۔ اس سے سیلان کو آرام آ جاتا ہے۔
16- ایک ہانڈی میں دو کلو گھیکوار کا گودہ لیں۔ اس میں اجوائن 20 گرام، پھر نوشادر 10 گرام، بعد ازاں پھٹکری 10 گرام رکھ کر اوپر 80 گرام گئودنتی رکھ دیں، اس کے اوپر اجوائن 20 گرام اور بچا کر دو کلو گودہ گھیکوار ڈال دیں اور کپڑوٹی کر کے 30 کلوا پلوں کی آگ دیں۔ یہ نمونیہ، پلوری کو مفید ہے۔ ڈبہ اطفال میں بھی بہت مفید پایا گیا ہے۔

•••••••••••••••••••

کشتہ ابرک

ابرک معدنیات سے ہے اور اسے کانوں سے کھود کر نکالا جاتا ہے۔ اس کے چمکدار سفید سیاہی مائل تہہ دار ورق ہوتے ہیں۔

اقسام: اس کی دو قسمیں ہیں، ابرک سیاہ اور ابرک سفید۔ ابرک سیاہ کا کشتہ ابرک سفید سے زیادہ مفید اور زود اثر ہوتا ہے۔ آیورویدک میں کشتہ ابرک ایک خاص چیز ہے۔ اس کے بعض نسخے ایک ہزار آنچ سے تیار کئے جاتے ہیں۔ کہا جاتا

Contents

ہے اس سے ان میں اکسیری اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

مزاج: دوسرے درجہ میں سرد خشک ہے۔

افعال: بخاروں کو دور کرتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

فوائد: کشتہ ابرک، دمہ، ضیق النفس، نزلہ وزکام، دق، سرعت، جریان، نفث الدم، سیلان، پیشاب کی نالی کے زخم
تمام بخاروں اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔

محلوب: (1) ابرک کو کشتہ کرنے سے پہلے محلوب کرلیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ابرک کو آگ پر خوب سرخ کریں
پھر لیموں یا گکروندہ کے پانی یا سرکہ میں بجھائیں۔ یہ عمل بار بار کریں۔ حتیٰ کہ اس کے باریک باریک ریزے ہو جائیں۔
(2) ابرک کو کوٹ کر ایک موٹے کپڑے کی تھیلی میں ڈالیں۔ اس تھیلی میں چند کوڑیاں اور کھجور کی گٹھلیاں بھی ڈالیں اور
منہ بند کرلیں۔ ایک برتن میں گرم پانی ڈال کر اس تھیلی کو دونوں ہاتھوں سے رگڑیں۔ اس سے تمام ابرک چھن کر پانی میں آ
جائے گی۔ اوپر سے پانی نتھار لیں۔ تہہ میں ابرک ہوگی۔

یونانی و آیورویدک میں کشتہ ابرک کے لئے بعض بوٹیاں بہت مفید سمجھی جاتی ہیں۔ مثلاً کنڈیاری خورد، بسکھپرا، برہمی،
آک کا دودھ، مین پھل، ستاوڑ وغیرہ۔ اب ان کے جوشاندہ میں تین دن کھرل کر کے گجپٹ کی آگ دی جائے، تو کشتہ تیار
ہو جاتا ہے۔

کشتہ ابرک سیاہ: ابرک سیاہ کو محلوب کرلیں۔ پھر صبح سے شام تک دودھی خورد کے آب مروق (پھاڑے ہوئے
پانی) میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں اور کوزہ گلی میں بند کر کے گل حکمت کریں اور 15 کلو جنگلی اپلوں کی آگ دیں، اس طرح
سات آگ دیں۔ اگر 21 آگ دی جائیں تو بہتر ہے۔

مقدار خوراک: ایک رتی تک مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔

فوائد: جریان، سرعت اور کمزوری میں مفید ہے۔

دیگر: ابرک سیاہ کو محلوب کر کے چینی کے برتن میں ڈال لیں۔ اب اس میں گکروندہ کا پانی اس قدر ڈالیں کہ ابرک
ڈوب جائے۔ پھر اسے رکھ دیں۔ ایک ہفتہ کے بعد اسے صبح سے شام تک کھرل کریں اور کوزہ گلی میں ڈال کر گل حکمت کریں
اور 40 کلو جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ ایک یا دو آنچوں میں کشتہ تیار ہو جائے گا۔ صفراوی بخاروں کے لئے نہایت مفید ہے۔

مقدار خوراک: دو چاول دن میں دو تین بار شربت صندل، شربت نیلوفر یا شربت انار شیریں کے ہمراہ استعمال
کریں۔

دیگر: ابرک سیاہ محلوب کو بڑ کے دودھ کے ساتھ چھ سات گھنٹے کھرل کریں۔ پھر ٹکیہ بنا کر خشک کرلیں اور دو مٹی کے
سکوروں میں بند کر کے گل حکمت کر کے دس کلو جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ مندرجہ بالا ترکیب سے اکیس آگ دیں۔ اگر ایک

سوا ایک آگ دی جائے تو لاجواب کشتہ تیار ہوگا۔

مقدار خوراک: دو چاول مناسب بدرقہ کے ہمراہ دیں۔

فوائد: شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری، جریان، سرعت، سیلان، بلغمی اور مرکب بخاروں کے لئے نہایت مفید ہے۔

دیگر: ابرک سیاہ 50 گرام کو ارنڈ کے پتوں کے 250 گرام پانی میں کھرل کریں۔ پھر ٹکیہ بنا کر سایہ میں خشک کرلیں
اور ارنڈ کے چند پتوں میں لپیٹ کر کوزہ گلی میں بند کر دیں اور 125 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح دو آنچیں دیں، سرخ
رنگ کا کشتہ ہوگا جس میں چمک نہیں ہوگی۔

مقدار خوراک: دو رتی، مصفیٰ و مولد خون ہے۔ اعضائے رئیسہ کو تقویت دیتا ہے، مقوی ہے۔

دیگر: سرس کے پتوں کو مولی کے پانی میں پیس کر ابرک پر ضماد کریں۔ جب خشک ہو جائے تو دس کلو جنگلی اپلوں کی
آگ دیں۔ یہ عمل تین بار کریں۔

مقدار خوراک: ایک رتی کی مقدار میں دیں۔

••••••••••••••••••••

مختلف جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والے دیگر کشتہ جات

کشتہ مرجان: انار کے شگوفوں کا نغدہ 250 گرام بنا کر اس میں مرجان 50 گرام ملا کر دس کلو اپلوں کی آگ
دیں۔ بہت اچھا کشتہ تیار ہوگا۔ یہ بخاروں کو مفید ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے اور مثانہ کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ حرارت کو
تسکین دیتا ہے۔ ایک رتی کی مقدار میں مکھن میں دیں۔ خشک کھانسی میں مفید ہے اور زکام کو بھی رفع کرتا ہے۔

کشتہ چاندی: چاندی کے پتروں کو آگ میں تپا تپا کر سات بار لیموں کے رس میں جس میں سہاگہ ملا ہو، بجھاؤ
دیں، چاندی صاف ہو جائے گی۔
چاندی کے نہایت باریک پترے لیں اور ہڑتال ورقی مساوی الوزن رس لیموں میں کھرل کر کے ان پر لیپ کریں
اور سمپٹ کر کے پانچ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ بعد ازاں نکال لیں۔ پھر اسی طرح دو تین آنچ میں جب چاندی پینے کے
قابل ہو جائے تو مساوی الوزن ہڑتال ڈال کر رس لیموں سے کھرل کر کے ٹکیاں بنا کر سمپٹ کر کے آگ دیں اور آگ دس
کلو اپلوں کی دیں۔ اسی طرح چودہ آگ دیں نہایت اعلیٰ سیاہ رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔
اس کی ایک رتی کی خوراک ہمراہ مکھن یا بالائی دیں۔ طاقت بدن و جگر اور رفع کرنے جریان و احتلام، ذیابیطس وغیرہ
کے لئے نہایت مفید ہے۔

Contents

کشتہ سونا مکھی: سونا مکھی کو باریک پیس کر آہنی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر چڑھائیں اور اس میں [illegible]
ڈالتے جائیں اور آہنی بیخ سے جس کے سرے پر کچھ گولائی کی گئی ہو، رگڑتے جائیں، حتیٰ کہ اس کا رنگ بالکل سرخ ہو جائے [illegible]
سونا مکھی شدھ ہو جائے گی۔

سونا مکھی 100 گرام صاف کی ہوئی کو ہمراہ گندھک 25 گرام کے روغن ارنڈ سے کھرل کر کے ٹکیاں بنا کر سمپٹ [illegible]
کے گجپٹ کی آگ دیں، عمدہ کشتہ تیار ہے۔ اگر ضرورت ہو تو ایک دو آگ اور اسی طرح دیں۔ اس کی ایک رتی خوراک شہد
یا مکھن سے دیں۔

یہ کشتہ بواسیر اور پرمیہ کو بہت مفید ہے۔ جسم کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ اس کا استعمال رسائن ہے۔

کشتہ نیلا تھوتھا: نیلا تھوتھا کو گائے کے پیشاب میں ڈولا جنتر کے ذریعہ تین پہر تک پکائیں، صاف ہو جائے گا۔
نیلا تھوتھا 10 گرام کی ڈلی لے کر 40 گرام مشک کافور کے سفوف کے درمیان کسی چھوٹے کوزہ گلی میں رکھ کر سمپٹ کر کے
ڈیڑھ کلو اپلوں کی آگ دیں، کشتہ تیار ہوگا۔

خوراک: ¼ رتی کشتہ، مکھن کے ساتھ استعمال کریں، زہریلے امراض میں مفید ہے۔

کشتہ پوست بیضۂ مرغ: انڈے کے چھلکے ایسے پانی میں جس میں نمک ملا ہوا ہو، چار روز تر رکھیں۔ پھر ان
کے اندرونی پرتوں کو نہایت احتیاط سے دور کریں۔ اب صاف شدہ چھلکوں کو گل حکمت کر کے کمہاروں کے آوے میں آگ
دیں۔ اس طرح چند بار کرنے سے سفید رنگ کا کشتہ برآمد ہوگا۔

پرانے نالی کے لئے چاہے کتنا ہی پرانا کیوں نہ ہو، مجرب ہے، نصف گرام تک شیرہ تخم خیارین و خربوزہ کے ہمراہ
استعمال کرائیں۔ جریان، سیلان، احتلام کے لئے دو رتی مکھن میں استعمال کرائیں۔

کشتہ ہڑتال گئو دنتی: ہڑتال گئو دنتی چمکدار 25 گرام لے کر نیم کی کونپلوں کے 250 گرام پانی سے کھرل
کریں اور غلولہ بنا کر خشک کر کے 250 گرام نیم کے تازہ پتوں کے نغدہ میں رکھ کوزہ گلی میں بند کر کے گل حکمت کریں اور
خشک کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر کپڑ چھان کر لیں۔

خون چاہے کسی سبب سے آتا ہو، تپ، ضیق النفس (جس میں گرم چیزیں موافق نہ آئیں۔) ہمراہ شربت بنفشہ،
شربت نیلوفر موافق مزاج ایک دو بار دینے سے تپ کو زائل کرتا ہے۔ ضیق النفس کے لئے عجیب چیز ہے، مکھن سے کھائیں۔

کشتہ حجر الیہود: حجر الیہود 50 گرام، شورہ قلمی 10 گرام اور مولی کا پانی دو کلو۔

ایک مٹی کے برتن میں پہلے شورہ رکھیں، اس پر حجر الیہود، اس پر شورہ، اس پر مولی کا پانی آدھا کلو ڈال کر برتن کو گل
حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ جب سرد ہو نکال لیں، پھر آدھا کلو مولی کا پانی ڈال کر بدستور آگ دیں۔ اسی
طرح چار دفعہ کریں۔ تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: دو چاول۔ اگر اس کے ساتھ دو چاول جو کھار بھی شامل کر لی جائے تو فوائد بڑھ جاتے ہیں۔

گردہ و مثانہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے نکال دیتا ہے۔

فوائد:

کشتہ فولاد: لوہ چون لے کر ترپھلہ کے پانی میں کھرل کریں اور کوزہ گلی میں بند کر کے 20 کلو اپلوں کی آگ
دیں۔ پھر نکال کر گھیکوار کے گودے میں کھرل کر کے اسی طرح آگ دیں۔ پھر ترپھلہ کی آگ دیں۔ اسی طرح چار ترپھلہ
اور تین بار گھیکوار کی آگ دیں تو کشتہ نہایت عمدہ تیار ہوگا۔ آدھی رتی ہمراہ بالائی یا شہد دیں۔ پیشاب کے امراض میں بہت
مفید ہے۔

کشتہ ہڑتال گئو دنتی: ہڑتال گئو دنتی 50 گرام، کیکر کے پتوں کا نغدہ کر کے درمیان میں ہڑتال رکھ کر دس کلو
اپلوں کی آگ دیں۔ موسمی بخار میں خاص طور پر مفید ہے۔ دو رتی ہمراہ بالائی دیں۔

کشتہ سنگ یشب: سنگ یشب کو آگ میں لال کر کے 21 بار عرق گاؤزبان میں بجھائیں۔ پھر پانچ گنا
گاؤزبان کا نغدہ دودھ بکری میں تیار کر کے نغدہ کے درمیان رکھ کر آگ دیں۔ سرد ہونے پر پیس لیں۔ مقوی دل و دماغ
ہے۔ دو رتی بالائی یا دودھ کے ساتھ دیں۔

کشتہ سرب: جریان اور احتلام کے لئے بے حد مفید ہے۔

سکہ مصفی حسب ضرورت لے کر لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر پگھلائیں اور شکر خام کی چٹکی دیتے جائیں اور سوہانجے کی
لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ جب سیاہ رنگ کا ہو جائے تو اتار کر سرد ہونے پر باریک کپڑے میں چھان کر شیشی میں حفاظت
سے رکھیں۔

خوراک: دو چاول ہمراہ مکھن یا بالائی دیں۔

کشتہ ہڑتال ورقی: یہ کشتہ ہر قسم کے بخار کے لئے نہایت مفید ہے۔ خصوصاً دق و چوتھیہ تپ لرزہ کے لئے
نہایت مفید ہے۔

ہڑتال ورقی 25 گرام کو آب بھتل میں اس قدر کھرل کریں کہ 250 گرام پانی جذب ہو جائے۔ بعدۂ اس پانی کو
250 گرام قند میں ملفوف کر کے کوزہ گلی میں رکھ کر اچھی طرح گل حکمت کر کے دس سیر جنگلی اپلوں کی آنچ دیں، کشتہ برنگ
سفید برآمد ہوگا، پیس کر محفوظ رکھیں۔

خوراک: ایک سے دو چاول ہمراہ مناسب بدرقہ دیں۔

کشتہ ہڑتال گئو دنتی: بلغمی بخاروں کے لئے نہایت مفید اور لاجواب چیز ہے۔
ہڑتال گئو دنتی 25 گرام کی ڈلی لے کر نیم کے پتوں کے پاؤ بھر نغدہ میں دے کر 15 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد
ہونے پر پیس کر نگاہ رکھیں۔

خوراک: دو سے چار چاول منقیٰ (بیج نکالا ہوا) کے دانہ میں لپیٹ کر استعمال کرائیں۔

کشتہ بارہ سنگھا: بارہ سنگھا کو توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنالیں اور کوزہ گلی میں ڈال کر اس پر آک کا دودھ اس قدر ڈالیں کہ خوب تر ہو جائے، پھر کوزہ کا منہ بند کر کے پندرہ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر پھر بدستور آگ دیں۔ نہایت عمدہ کشتہ تیار ہوگا۔ باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔

خوراک: ایک سے چار چاول تک۔

فوائد: ذات الجب، ذات الریہ، ذات الصدر، چھاتی کا درد و تپ بلغمی اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

کشتہ تانبہ سفید: نانک شاہی پیسہ لے کر صاف کریں اور کنیر سفید کی جڑ 250 گرام لے کر اس کو کوٹ کر اس کے وسط میں پیسہ رکھ کر اوپر کپڑ وٹی کریں پھر 30 عدد جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ اس سے کشتہ سفید حاصل ہوگا۔ نایاب چیز ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری میں مفید ہے۔

مقدار خوراک: آدھا سے ایک چاول تک بالائی میں دیں۔

کشتہ فولاد: برادہ فولاد 25 گرام کو چینی کی پیالی میں رکھ کر اس کے اوپر مولی کا پانی 100 گرام ڈالیں اور دھوپ میں رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اور ڈال دیں تا کہ سرخی مائل کشتہ تیار ہو جائے۔ انگلیوں سے ٹٹولنے پر اس کی رڑک معلوم نہ ہو۔

مقدار خوراک: ایک رتی مکھن میں دیں۔

فوائد: کمزوری جگر اور یرقان کے لئے مفید ہے۔

کشتہ ابرک سفید: ابرک محلوب کو مہندی کے پتوں کے جوشاندہ میں سولہ گھنٹے کھرل کریں۔ پھر خشک کر لیں اور گھیکوار کے رس میں آٹھ گھنٹے کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر خشک کریں اور مٹی کے برتن میں گل حکمت کر کے 40 کلو جنگلی اپلوں کی آگ دیں، بے چمک سفیدی مائل بہ خاکستر کشتہ ہوگا۔ اگر فرق رہ جائے تو ایک آنچ اور دے لیں۔

مقدار خوراک: دو رتی مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔

فوائد: بخاروں میں نہایت مفید ہے۔

دیگر: ابرک کو نہایت باریک کتر کر مٹی کے برتن میں ڈالیں۔ پھر اس میں دو بوتل سرکہ جامن خالص ڈالیں اور منہ بند کر کے چالیس دن تک غلہ میں دفن کریں۔ اس کے بعد گل حکمت کر کے چالیس کلو جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ اگر چمک باقی ہو تو گھیکوار کے 250 گرام رس میں کھرل کر کے جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔

مقدار خوراک: دو رتی کی مقدار میں دیں۔

فوائد: جریان، احتلام، جگر کے امراض، حرارت جگر وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

مفردات

اس باب میں یونانی و آیورویدک مفردات کے مختصر خواص درج کئے گئے ہیں جن کے جاننے سے عام روزمرہ کے علاج میں پوری رہنمائی ہوتی ہے کیونکہ یہ گھریلو علاج میں مستعمل ہوتے ہیں۔ (ڈاکٹر ملتانی)

علاج بالمفردات (گھریلو علاج)

نام دوا	مختصر افعال وخواص	مقدار خوراک
آک (مدار)	پتے مسکن الم و محلل اورام، دودھ لادغ، اکال اور مقرح، جڑ کا چھلکا اور پھول ہاضم، قاطع بلغم اور دافع ہیضہ ہیں۔	دو رتی
آلو	مقوی اور دیر ہضم ہے، مقام سوختہ پر لگانے سے تسکین پہنچاتا ہے۔	بقدر مناسب

Contents

آلو بخارا	مسکن صفرا، مبرد اور ملیّن ہے، جوش خون کو فرو کرتا اور پیاس کو بجھاتا ہے۔	5 تا 10 دانے
آنبہ ہلدی	پھوڑے پھنسی اور چوٹ وغیرہ پر لگانے سے مواد کو تحلیل کرتا ہے۔	بیرونی بقدر مناسب
آملہ	مفرح، قابض، مقوی معدہ اور قلب وجگر ہے۔	3 تا 5 گرام
ابرک بھسم	(طلق) قابض، حبس الدم، دافع حمیات۔	ایک رتی
ابریشم	ملطف، منفث اور مفرح قلب ہے، (صاف کرلیں)	3 تا 5 گرام
اتیس	حابس، قابض، دافع حمیات نائبہ ونزف الدم۔	1 تا 3 گرام
اجوائن خراسانی	(بزرالبنج) مسکن، مخدر، منوم، حابس، رادع مواد۔	4 رتی تا 1 گرام
اجوائن دیسی	(نانخواہ) محلل، مسکن، ہاضم، کاسر ریاح، دافع تعفن، قاتل ومخرج کرم، جالی، مسخن، مفتح سدد، دافع بخار، 3 تا 5 گرام اور ست اجوائن۔	½ تا 3 رتی
اذخر	مفتح سدد، محلل اورام، کاسر ریاح، مدر بول اور ایام، مقوی معدہ۔	3 تا 5 گرام
ارنڈ	(بید انجیر) محلل اورام، مسکن اوجاع، ملین صلابات، مسہل، مدر ایام، مخرج، کرم شکم، تریاق مار گزیدہ، مغز 3 دانہ، برگ 1 تا 9 گرام اور روغن	10 گرام تا 40 گرام
اسارون	(تگر) مقوی دماغ واعصاب، مدر بول وایام، محلل، مفتح سدد	3 تا 5 گرام
اسپغول	محلل ومسکن اورام حارہ، مسکن عطش، تپ شدید، ملیّن (بریاں قابض)۔	3 تا 9 گرام
اسپند	(حرمل) منفث بلغم، کاسر ریاح، قاتل کرم، مدر بول وایام، مسہل اخلاط غلیظہ۔	2 تا 4 گرام
اسطخدوس	مفتح ومنقی دماغ واعصاب، مسہل بلغم وسودا۔	3 تا 5 گرام
اسگند	مقوی ہے، دافع جریان ودق الاطفال۔	3 تا 5 گرام
اشق	محلل، مفتح، منفث بلغم، جالی، مدر ایام اور قاتل کرم۔	1 تا 1½ گرام
افتیمون	(اکاس بیل) ملطف، محلل، مسہل سودا وبلغم۔	3 تا 5 گرام
افسنتین	مقوی معدہ وجگر، محلل، مفتح، مدر بول وایام اور قاتل کرم۔	2 تا 5 گرام
افیون	مسکن، مخدر، منوم، مسدد، قابض شدید اور حابس الدم ہے۔	2 چاول تا ایک رتی
اقاقیا	حابس خون، مجفف، قابض۔	1 تا 1½ گرام

اکلیل الملک	محلل اورام، مقوی اعضاء، مسکن اوجاع، مدر بول ومدر ایام۔	2 تا 4 گرام
اگر	(عود) مقوی معدہ واعضائے رئیسہ، مشتہی، کاسر ریاح۔	3 تا 4 گرام
ایرسا	محلل، ملطف، مفتح، منقی، منفث بلغم، جالی، دافع سموم۔	3 تا 5 گرام
الائچی کلاں	مقوی معدہ، ہاضم، کاسر ریاح۔	½ تا 1 گرام
السی	(تخم کتان) ملین، جالی، مسکن اوجاع، مخرج بلغم۔	5 تا 9 گرام
املتاس	(خیارشنبر) مسہل اخلاط ثلثہ، ملین صدر، محلل اورام	20 تا 40 گرام
املی	(تمر ہندی)، مسکن صفرا وخون، مفرح، ملین	20 تا 40 گرام
انار	مقوی قلب وجگر، مسکن جوش وصفرا، دافع عطش اور حرارت۔	بقدر مناسب
انجبار	قابض، حابس خون، مقوی معدہ وامعاء۔	3 تا 5 گرام
انجیر	ملیّن، منضج، منفث بلغم، معرق۔	3 عدد
اندرائن	(حنظل) مسہل بلغم وسودا، محلل، مدر ایام۔	1 تا 2 گرام
انڈا	(بیضہ) مقوی بدن، مولد خون، سفیدی مسکن ومبرد، چھلکا قابض، مجفف، دافع ذیابیطس۔	بقدر مناسب
انزروت	محلل، مجفف رطوبات زخم، مسہل بلغم، کاسر ریاح۔	½ تا 1 گرام
انگور	(عنب) زود ہضم غذا اور مولد خون صالح۔	بقدر مناسب
انیسوں	(بادیان رومی) مفتح، کاسر ریاح، مسکن اوجاع، مدر بول۔	2 تا 5 گرام
اونٹ کٹارا	(اشترخار) مقوی معدہ، محلل اورام باردہ، مدر بول۔	3 تا 5 گرام
الائچی خورد	(قاقلہ صغار) مقوی معدہ، کاسر ریاح، مفرح، مسکن مطیب دہن۔	½ تا 1 گرام
ایلوا	(صبر، مصبر) ملین ومسہل، مقوی معدہ، محلل اورام، باردہ، مدر بول۔	3 تا 5 گرام
باپچی	مصفیٔ خون، ملیّن، قاتل کرم شکم اور دافع برص۔ (شدھ کرکے استعمال میں لائیں)	1 تا 3 گرام
بابونہ	مقوی معدہ، کاسر ریاح، محلل اورام، مقوی دماغ، مخرج بلغم۔	1 تا 3 گرام
بادآورد	حمیات مزمنیہ بلغمیہ کو رفع کرتا ہے۔	5 تا 7 گرام
بادام	مقوی ومرطوب دماغ، مولد منی، مقوی اور ملین شکم	روغن 3 گرام تا 10 گرام

Contents

باورنجویہ	مفرح و مقوی قلب، منضج سودا، مصفیٔ خون۔	5 تا 7 گرام
بارتنگ	قابض، حابس خون، مسکن درد۔ تخم (بیج)۔	5 تا 7 گرام
باقلا	محلل اورام، منفث بلغم	5 تا 7 گرام
بالنگو	مفرح و مقوی، دافع خفقان وزحیر۔	5 تا 7 گرام
بانسہ	(اڑوسہ) مخرج بلغم، قاتل جراثیم، مصفیٔ خون، حابس خون اور دافع تشنج۔	3 تا 5 گرام
باؤبڑنگ	(برنگ کابلی) قاتل کرم شکم، مسہل بلغم، غلیظ و سودا۔	1 تا 2 ماشہ
بتھوا	(سرمن) ملین سینہ، شکم، مدر، مسکن، عطش و حرارت۔	بقدر مناسب
بداری قند	مغلظ منی، مقوی (شادی سے پہلے و بعد کی کمزوری میں مفید ہے)۔	3 تا 5 گرام
برہم ڈنڈی	مصفیٔ خون، دافع تپ ہائے کہنہ، مقوی جسم و حافظہ۔	3 تا 5 گرام
برنجاسف	محلل، ملطف، مدر بول و ایام مسخن، مفتت سنگ، دافع بخار۔	3 تا 5 گرام
برہمی	مقوی دماغ و حافظہ، دافع جریان، مفرح و مقوی اعضائے رئیسہ۔	3 تا 5 گرام
بڑ	(برگد) مقوی، مغلظ منی، دافع جریان و احتلام کونپل 2 تا 3 گرام۔ دودھ	2 تا 3 قطرے
بسد	قابض، حابس خون، جالی، مقوی و مفرح قلب، مقوی بصر۔	2 رتی تا ½ گرام
بسفائج	مسہل بلغم و سودا، کاسر ریاح، دافع جنون۔	3 تا 7 گرام
بسکھپرا	مدر بول و ایام، محلل، منفث بلغم، کاسر ریاح، دافع زہر گودم۔	2 تا 3 گرام
بکائن	مصفیٔ خون، دافع بواسیر، منقی و مجفف قروح، مسکن درد، قاتل کرم، دافع تپ کہنہ۔	2 تا 5 گرام
بلن	مسکن و مصفیٔ خون، دافع بواسیر، مدر بول۔	10 گرام
بندال ڈوڈہ	مسہل، مدر ایام، مجفف بواسیر۔	بقدر مناسب
بنفشہ	مرطب، ملین، دافع خشونت حلق و سینہ، معدل صفرا، خون و بلغم، مسکن حرارت۔	3 تا 6 گرام
بوپھلی	مغلظ منی، دافع جریان و سرعت۔	5 تا 7 گرام
بوزیدان	منقی اعصاب و مفاصل، مقوی خاص۔	3 تا 5 گرام
بہی دانہ	مسکن حرارت و عطش، دافع خشونت حلق و سینہ مزلق و مغری۔	3 تا 5 گرام

بیروزہ (قند)	مسخن، محلل، مجفف قروح، قاتل کرم، مدر بول و ایام، منفث بلغم۔	ایک گرام
بہمن	مقوی قلب، مغلظ منی، دافع جریان، مسمن بدن۔	5 تا 7 گرام
بھنگ	(قنب) قابض، مسکن الم، مجفف منی، مسکر، منوم۔	ایک گرام
بھنگرہ	مصفیٔ خون، مقوی، کاسر ریاح، محلل، مقوی بصر۔	5 تا 7 گرام
بہی	مقوی دل و دماغ، معدہ جگر، قابض، مدر بول اور مفرح۔	بقدر مناسب
بہیڑہ	(بلیلہ) مقوی معدہ، دماغ و بصر، قابض۔	5 تا 7 گرام
بیج بند	مغلظ منی، دافع جریان و احتلام، مقوی۔	3 تا 5 گرام
بید مشک	مقوی و مفرح قلب، مسکن حرارت، مدر بول، مقوی دماغ، مسکن۔	20 تا 50 گرام
بیر بہوٹی	(عروسک) یہ مقوی طلاؤں میں زیادہ استعمال ہوتی ہے۔	بقدر مناسب
بیل گری	قابض، مقوی معدہ، حابس خون، دافع پیچش۔	3 تا 5 گرام
پالک	مسکن حرارت، مدر بول۔	بقدر مناسب
پان	(تنبول) مقوی معدہ و جگر، مفرح قلب، مسخن، مخرج بلغم، کاسر ریاح۔	بقدر مناسب
پاپیتہ/ پپیتا	تریاق سموم حیوانی، نباتی و معدنی، محلل، مخرج بلغم، کاسر ریاح، مسکن درد معدہ و امعاء، دافع اسہال و قے، مدر ایام۔	2 تا 4 چاول
پرسیاؤشاں	محلل، ملطف، مفتح، منضج بلغم، مدر بول و ایام۔	5 تا 7 گرام
پستہ	مقوی دماغ، مولد منی، منفث بلغم، مسمن بدن۔	6 گرام تا 10 گرام
پلاس	(ڈھاک) قابض، مغلظ منی، دافع بخار، قاتل کرم شکم ہے۔	3 تا 5 گرام
پنبہ دانہ	(بنولہ) مقوی، مولد منی، مسمن بدن، مخرج بلغم۔	3 تا 6 گرام
پنواڑ	مسہل، مخرج بلغم و سودا، مصفیٔ خون اور دافع بواسیر۔	1 تا 3 گرام
پنیر مایہ شتر اعرابی	مقوی، مفرح قلب، حابس اسہال۔	4 رتی تا 1 گرام
پوست انار	مجفف، قابض، حابس خون۔	3 تا 5 گرام
پوست بیرون پستہ	قابض، مقوی قلب اور معدہ، مسکن قے اور غیثان۔	3 تا 5 گرام
پودینہ	(نعناع) ہاضم، مقوی معدہ، کاسر ریاح، مدر بول و ایام، منضج، مواد غلیظ، معرق، قاتل کرم، محلل، ملطف، جاذب، محمر جلد۔	3 تا 5 گرام
پوست خشخاش	مخدر، منوم، مسکن اوجاع، حابس خون، قابض۔	1 تا 2 گرام

Contents

پھٹکری	(شب یمانی) مجفف رطوبات، قابض، حابس خون، مسکن، مقئ، مخرج جنین ومشیمہ، دافع نوبت پت۔	2 تا 4 رتی
پیارانگا	محلل اورام، مسکن درد، مقوی معدہ، دافع ہیضہ، منفث بلغم۔	½ تا 1 گرام
پیاز	محلل، منضج اورام، مدر بول وایام، مقوی، دافع ضرر سموم۔	بقدر مناسب
پیاز جنگلی	محلل، منضج، مخرج بلغم، مدر بول وایام اور قاتل کرم شکم۔	3 تا 5 گرام
پپلا مول	مقوی معدہ، کاسر ریاح، مقوی، جالی، محلل۔	1 تا 2 گرام
پیپل	محلل اورام، مجفف، دافع قے وتہوع۔	1 تا 2 گرام
پپلی	(فلفل دراز یا دار فلفل) مقوی معدہ، کاسر ریاح، ہاضم طعام، مقوی، محلل ومسخن۔	1 تا 2 گرام
پیٹھا	مقوی ومفرح قلب، مرطوب، مدر بول، مسکن حرارت۔	بقدر مناسب
تاڑی	مقوی، منشی، مسمن بدن، قاتل کرم شکم۔	بقدر مناسب
تالمکھانہ	مغلظ منی، دافع جریان واحتلام، مسمن بدن۔	5 تا 7 گرام
تانبہ بھسم	مقوی بدن، مصفیٔ بدن، قابض، دافع امراض بلغمیہ۔	½ تا 1 چاول
تالیس پتر	مفرح، مقوی قلب ودماغ، مقوی معدہ واعصاب۔	1 تا 3 گرام
تج	مقوی اعضائے بدن، کاسر ریاح، منفث بلغم اور مدر ایام۔	2 تا 3 گرام
تخم اونٹنگن	مغلظ منی، مقوی، (شادی سے پہلے یا بعد کی کمزوری کے لئے مفید ہے)۔	2 تا 3 گرام
تخم خرفہ	مبرد، مسکن خون وصفرا، ضعف، مدر بول۔	3 تا 7 گرام
تخم خیارین	سرد، مسکن اور مدر بول۔	5 تا 7 گرام
تخم کاسنی	مدر بول، مسکن خون، دافع حمیات صفراویہ۔	5 تا 7 گرام
تربد	(نسوت) مسہل بلغم، دافع امراض دماغیہ۔	3 تا 5 گرام
ترنجبین	ملین طبع ومسہل صفرا، مقوی ومسمن بدن۔	20 تا 40 گرام
تگر	محلل، مفتح، مسخن، مدر بول وایام، مقوی دماغ	2 تا 3 گرام
تل (کنجد)	مقوی، مسمن بدن، محلل اورام، حابس خون بواسیر، دافع کثرت بول۔	7 تا 9 گرام
تلسی	مقوی ومفرح قلب، مدر بول وایام، دافع حمیات دوائ[illegible]	2 تا 3 گرام

تمباکو	منفث بلغم، جاذب رطوبات، مقئ، مسکن درد، قے آور۔	1 تا 5 گرام
تودری	مولد شیر ومنی، مقوی، مسمن بدن۔	5 تا 6 گرام
تھوہر	محمر ومفرح، محلل، مسہل بلغم۔	زہریلی ہے
تیزپات	(ساذج ہندی) مفرح، مقوی دماغ ومعدہ، محلل ریاح اور اورام، دافع تعفن، مدر بول وایام۔	3 گرام
تیلنی مکھی	محمر، اکال، مدر بول، محرک، دافع سمیت سگ گزیدہ۔	½ رتی
ثعلب مصری	مولد ومغلظ منی، مقوی، مسمن بدن۔	3 تا 5 گرام
ٹماٹر	مقوی ومولد خون، دافع یرقان، ذیابیطس وکساح۔	بقدر مناسب
جامن	مقوی معدہ وجگر، قابض مسکن حرارت نجی، مغز خستہ، جامن، دافع ذیابیطس۔	بقدر مناسب
جاوتری	(بسباسہ) مفرح، منفث رطوبات، محلل، ہاضم، کاسر ریاح، مقوی معدہ ورحم۔	1 تا 3 گرام
جاؤشیر	محلل، مسخن، مفتح، مسہل بلغم، منقی اعصاب، مدر بول وایام۔	1 تا 2 گرام
جائفل	(جوز بوآ) مفرح، مقوی معدہ، مطیب نکہت، کاسر ریاح۔	½ تا 1 گرام
جدوار	تریاق سموم، مفرح، مقوی اعضائے رئیسہ، مفتح محلل۔	½ تا 1 گرام
جست	(جسد) قابض، مجفف، مسکن، نافع امراض چشم۔	کشتہ ایک رتی
جلاپا	مسہل بلغم، دافع قبض شدید، وجع المفاصل واستسقاء۔	4 رتی تا 1½ گرام
جمال گوٹہ	(حب السلاطین) مسہل شدید، آبلہ انگیز، مخرج بلغم وسودا۔	¼ تا ½ رتی
جند بیدستر	محلل، مسخن، مقوی اعصاب، کاسر ریاح، مدر بول وایام۔	4 رتی تا 1 گرام
جوکھار	مدر بول، مفتت سنگ گردہ ومثانہ، ہاضم، مخرج بلغم۔	½ تا 1 گرام
جونک (زلق)	طلاء، مقوی ومسمن ہے۔	بیرونی استعمال
جھاؤ	(چوب گز) محلل، مجفف، مسکن درد، مصفیٔ خون، دافع ورم طحال۔	5 تا 7 گرام
چاکسو	قابض، حابس الدم، جالی، مصفیٔ خون، محلل، نافع امراضِ چشم۔	1 تا 3 گرام
چاندی (نقرہ)	مفرح ومقوی قلب، دافع خفقان۔	کشتہ ½ تا 1 رتی
چائے	مفرح، منشط، ہاضم، محرک، معرق، مدر بول۔	بقدر مناسب

Contents

چترک	(شیطرج) جالی، محلل، ہاضم، کاسر ریاح، دافع امراض بلغمیہ و عصبیہ۔	1 تا 3 گرام
چرائتہ	مصفیٔ خون، مقوی معدہ وجگر، دافع بخار، قاتل دیدان۔	5 تا 7 گرام
چربی	محلل اورام، مسکن درد۔	بقدر مناسب
چرچٹہ	(پھکنڈہ) بلغم، مصفیٔ خون، مدر بول، محلل اورام، دافع زہر عقرب وسانپ۔	بقدر مناسب
چرس	مسکر، ضعف قلب، مورث غشی ونسیان، ممسک منی۔	بقدر مناسب
چکہ دانہ	مسہل بلغم، مصفیٔ خون، محلل۔	$\frac{1}{2}$ تا 1 گرام
چنبیلی (یاسمین)	مسکن درد، کاسر ریاح، مدر بول وایام، مسمن بدن، مقوی۔	بقدر مناسب
چنیا گوند	(گوند ڈھاک، کمرکس) مغلظ منی، حابس رطوبات، قابض۔	1 تا 3 گرام
چوب حیات	تریاق سموم، مقوی ومفرح قلب، دافع ہیضہ، مسکن اوجاع۔	1 تا 3 گرام
چوکا (حماض)	مسکن درد وحرارت، مقوی جگر حار، دافع یرقان، مبرد۔	2 تا 5 گرام
چولائی	(بقلہ یمانیہ) مسکن حرارت، حابس خون، مدر بول۔	بقدر مناسب
چونا	محرق، مقرح، منضج اورام، محلق شعر، چونے کا نتھار قابل استعمال ہے۔	بقدر مناسب
چوہا کنی	(اذن الفار، موساکنی) مصفیٔ خون، قاتل کرم، مدر بول۔	3 تا 5 گرام
چھاچھ	مطفی حرارت، مدر بول، قابض، مقوی معدہ وامعاء، قاطع صفراء۔	بقدر مناسب
چھڑیلہ	(اشنہ) مقوی ومفرح قلب، محلل، مقوی معدہ، مسکن درد۔	2 تا 3 گرام
چھوئی موئی	(لاجونتی) قابض، حابس الدم، مسکن صفرا وخون۔	3 تا 5 گرام
چینی (مٹی)	حابس خون، جالی، قابض۔	بقدر مناسب
حاشا	دافع تعفن، مدر بول وایام، معرق، محلل اورام، مقوی، اعشاء، دافع امراض دماغیہ۔	5 تا 7 گرام
حب الآس	(موڑیاں) قابض، حابس خون، دافع پیچش۔	3 تا 5 گرام
حب بلساں	منقی دماغ، مقوی معدہ، منفث بلغم، مدر ایام۔	3 تا 8 گرام
حرف	(ہالوں) مدر ایام وبول، مخرج جنین، منفث بلغم، مقوی، جالی، محمر۔	2 تا 3 گرام
حب الزلم	مسمن بدن، مولد منی، مقوی، جالی۔	6 تا 10 گرام

حبۃ الخضراء	(حب البطم) مقوی، ملیّن، جالی، منفث بلغم، مدر بول اور مدر ایام۔	3 تا 5 گرام
خبازی	رادع، مزلق، مغری، محلل اورام حارہ، دافع خشونت حلق وسینہ۔	5 تا 7 گرام
خربوزہ کے بیج	مفتح، محلل، مقوی اور پیشاب آور ہے۔	5 تا 7 گرام
خس	مبرد، مفرح، مقوی قلب، دافع خفقان۔	5 تا 7 گرام
خشخاش	قابض، مخدر، منوم، دافع سعال۔	1 تا 3 گرام
خطمی	رادع، محلل، مسکن، مزلق، دافع نزلہ حار۔	5 تا 7 گرام
خوب کلاں	معرق، مفتح، دافع تپ لازم، خسرہ وچیچک۔	5 تا 7 گرام
خولنجان	مقوی معدہ، ہاضم، مخرج بلغم۔	2 تا 3 گرام
دار چکنا	مصفیٔ خون، مخفف قروح، دافع آتشک اور قاتل جراثیم ہے (سم)	$\frac{1}{2}$ چاول
دار چینی	مفتح سدد، ملطف ارواح، محلل ریاح، مفرح اور مقوی۔	1 تا 2 گرام
دار ہلد	معرق، مصفیٔ خون، محلل اورام، مسکن، دافع بخار اور یرقان۔	2 تا 5 گرام
درمنہ ترکی	(ترخس) محلل اورام، قاتل کرم شکم، مدر بول وایام۔	1 تا 3 گرام
درونج	مقوی ومفرح قلب، کاسر ریاح، تریاق سموم اور محافظ حمل۔	1 تا 3 گرام
دم الاخوین	(خون سیاؤشاں) قابض، حابس الدم، مجفف جراحت۔	$\frac{1}{2}$ تا 2 گرام
دندان فیل	مقوی بصر مجلی، اولاد کی آرزو کے لئے مفید ہے۔	2 تا 3 گرام
دوب	مسکن حرارت، محلل، قابض، معدل خون وصفرا اور مدر بول۔	7 تا 12 گرام
دودھی	(ہزاردانی) مصفیٔ خون، دافع سیلان، بواسیر اور جریان۔	3 تا 7 گرام
دوقو	(تخم گزر دشتی) کاسر ریاح، مدر بول و ایام، مولد منی، مفتت حصات۔	5 گرام
دونا مروا	(مرزنجوش) محلل، ملطف، مفتح، جالی اور جاذب رطوبات ہے۔	9 گرام
دھتورا	مسکن، منوم مخدر، حابس نزلہ ورطوبات اور دافع جریان، (سم)	$\frac{1}{8}$ تا $\frac{1}{2}$ رتی
دھماسہ	مصفیٔ خون، دافع بخار، مقوی معدہ وجگر۔	3 تا 5 گرام
دھنیا	(کشنیز) مفرح، مقوی دل ودماغ، قابض، مسکن دافع حرارت۔	5 تا 7 گرام
دہی	(جغرات) مسکن حرارت، مسمن بدن، دافع عطش وقابض۔	بقدر مناسب
ڈھاک	(پلاش) قابض، محلل اورام، مغلظ منی، دافع بواسیر وسیلان۔	3 تا 5 گرام
رانگ (قلعی)	اس کا کشتہ دافع جریان وسرعت ہے۔	$\frac{1}{2}$ رتی

رائی (خردل)	محلل ورم طحال، جاذب رطوبات، ہاضم غذا۔	1 تا 3 گرام
رتن جوت	محلل، مجفف، مدر بول، قابض مسکن۔	3 تا 5 گرام
رسکپور	مجفف قروح، دافع تعفن، قاتل جراثیم۔ (سم)	
رسونت	مصفیٔ خون، معرق، دافع نوبت بخار۔	$\frac{1}{2}$ تا 1 گرام
روغن ارنڈ	(روغن بیدانجیر، کیسٹر آئل) مسہل، مزلق سدد، دافع قولنج۔	20 تا 40 گرام
روغن تارپین	ذات الجنب، گنٹھیا اور کھانسی وغیرہ کے لئے بطور مالش استعمال ہوتا ہے، خوردنی طور پر قاتل کرم شکم۔	بقدر مناسب
روغن کنجد	(تلوں کا تیل) مرطب، ملین جلد، محلل، مسمن بدن۔	بقدر مناسب
روغن زیتون	مرطب، محلل، مسکن، منضج، مفتت حصات الکبد۔	10 تا 20 گرام
روغن گل	مقوی، محلل، مسکن، رادع۔	بقدر مناسب
ریٹھا (بندق)	جالی، جاذب، لادغ، تریاق مار گزیدہ۔	1 تا 5 گرام
ریگ ماہی	مقوی ومحرک ہے (شادی سے پہلے وبعد کمزوری میں مفید ہے)۔	1 تا 3 گرام
ریوند چینی	مقوی ومحرک جگر، مدر بول وایام، مفتح، سدد، جالی، ملین، مفتح دماغ و احشاء۔	1 تا 2 گرام
زخم حیات	محلل، حابس الدم، مصفیٔ خون۔	2 تا 3 گرام
زراوند	مدر بول وایام، محلل، مسخن، جالی، منفث بلغم۔	3 تا 5 گرام
زرشک	مفرح قلب، مقوی جگر، مسکن صفرا، قابض، دافع عطش وخفقان۔	3 تا 5 گرام
زنگار	اکال، مفرح، دافع عفونت، مجفف قروح (سم)۔	
زوفا	مخرج بلغم، محلل اورام، دافع نزلہ وزکام۔	3 تا 7 گرام
زہرمہرہ	مقوی ومفرح قلب، دافع خفقان، قابض، تریاق سموم، دافع عطش وہیضہ۔	$\frac{1}{2}$ تا 1 گرام
زیرہ	(کمون) مقوی معدہ وجگر، کاسر ریاح، محلل ریاح واورام، جالی قابض۔	3 تا 5 گرام
سالپرنی	نزلہ زکام، کھانسی اور بخاروں میں مفید ہے۔	20 گرام
سانڈہ	جاذب رطوبات، مقوی، اس کی چربی طلاء میں استعمال ہوتی ہے۔	بقدر مناسب
سپاری	قابض، رادع، محلل اورام، حابس سیلان، مقوی اسنان۔	3 تا 5 گرام

ستاور	مقوی، مغلظ منی، مولد شیر، داع جریان۔	5 تا 9 گرام
ستیاناسی	مسہل، مقئی، قاتل کرم شکم، دافع فساد بلغم وخون اور نافع استسقاء۔	3 تا 5 گرام
سنجی	ہاضم، مشتہی، منفث بلغم، دافع ورم طحال (سمی)۔	
سرپھوکہ	مصفیٔ خون، مدر بول، دافع بخار، تریاق اٹھراہ۔	5 تا 7 گرام
سرخس	مجفف، قاتل کرم شکم۔	3 تا 7 گرام
سرس	(شرینہہ) مقوی بصر، جالی، مخرج رطوبات نزلی، دافع جریان و بواسیر خونی۔	3 تا 7 گرام
سرطان (کیکڑا)	مغذی، نافع سل ودق مقوی۔ سوختہ	1 تا 3 گرام
سرکہ	قابض، مجفف، رادع، محلل، مسکن۔	10 تا 20 گرام
سرمہ	قابض، مجفف، دافع عفونت، جالی، حابس خون اور مقوی بصر ہے (سمی)۔	
سروالی	قابض، حابس الدم، مغلظ منی، دافع سیلان۔	3 تا 5 گرام
سریشم ماہی	(نمری السمک) مغری، مغذی، نافع برائے سل، حابس نفث الدم۔	1 تا 2 گرام
سفیدہ کاشغری	ملطف، جالی، حابس اور مدمل قروح ہے۔ (سمی)	
سقمونیا	مسہل صفراو بلغم، جالی، محلل، مدر بول۔	1 تا 6 رتی
سلیخ	جالی، جاذب، محلل اورام صلبہ، مسکن۔	1 تا 2 گرام
سلاجیت	مقوی، دافع جریان اور سلسل البول	1 تر 2 رتی
سلارس	دافع تعفن، مدر بول، ایام، منفث بلغم، مسکن اوجاع۔	2 تا 4 رتی
سماق	مسکن، قے وغیثاں، قابض، مقوی احشا	3 تا 5 گرام
سمندر پھل	جالی، محلل، کاسر ریاح، قابض، نافع امراض چشم۔	$\frac{1}{2}$ عدد
سمندر جھاگ	(کف دریا) دھند، جالا وغیرہ امراض چشم اور دانتوں کا میل صاف کرتا ہے۔	بقدر مناسب
سمندر سوکھ	جریان، رقت منی اور سوزش بول کو رفع کرتا ہے۔	2 تا 5 گرام
سناء	مسہل اخلاط، منقی دماغ، دافع اوجاع۔	3 تا 5 گرام
سنبھالو	محلل، مسکن، مجفف منی۔	2 تا 3 گرام

Contents

سنکھ	معرق، دافع بخار، تریاق مارگزیدہ، مدرایام۔	کشتہ ایک گرام
سنکھاہولی	معدل، ملیّن، دافع دماغی پریشانی۔	3 تا 5 گرام
سنگجراحت	قابض، مجفف، حابس خون، دافع سیلان۔	1 تا 2 گرام
سنگ دانہ	(پرندوں کا معدہ) قابض، مقوی معدہ، رافع ذرب و زلق الامعاء۔	ایک گرام
سنگ سرماہی	سنگ گردہ ومثانہ کوتوڑ کر خارج کرتا ہے۔	ایک گرام
سنگ یہود	گردہ ومثانہ کی ریگ اور پتھری کو خارج کرتا ہے۔ (کشتہ)	¼ گرام
سنگھاڑا	مولد ومغلظ منی، قابض، حابس۔	5 تا 12 گرام
سورنجاں	مسکن اوجاع، محلل اورام، مسہل بلغم۔	2 تا 3 گرام
سوماکلپالتا	(ایفڈرا ولگرس) کالی کھانسی اور دمہ کے لئے سودمند ہے۔	1 تا 1½ گرام
سونا	مفرح ومقوی اعضائے رئیسہ نافع سِل ودِق۔ (کشتہ)	1 تا 2 چاول
سونامکھی	(قلیمیائے ذہب) اس کا کشتہ جریان اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔	½ رتی
سنکھیا	(سم الفار) مقوی جسم وکمزوری، دافع امراض بلغمی اور ریاحی، مصفیٔ ومعدل خون، دافع حمیات۔	سم قاتل ہے
سونف	(بادیان) ہاضم طعام، کاسر ریاح، جاذب رطوبات، مفتح سدد، مقوی بصر، مدر بول وایام۔	5 تا 7 گرام
سویہ	(شبت) مدر بول وایام، محلل ریاح، ہاضم۔	3 تا 5 گرام
سہاگہ (تنکار)	جالی، اکال، منفث بلغم، کاسر ریاح، ملین، دافع تعفن۔	1 تا 2 رتی
سہانجنہ	محلل ریاح، مدر بول، ہاضم، مشتہی، مفتت حصات۔	
سیپ	(صدف) مقوی قلب، حابس خون، مقوی بصر، دافع جریان منی، مجلی دندان۔	ایک گرام
سیسہ	(اُسرب) اس کا کشتہ دافع جریان ہے (قریب بسم)	
سنبل	مولد ومغلظ منی، دافع جریان، مسمن بدن۔	5 تا 7 گرام
شادنج	قابض، حابس الدم، مجفف قروح رطوبات۔	1 تا 2 گرام
شاخ گوزن	(قرن الائل) مسکن اوجاع، محلل اورام، کشتہ برائے ذات الجنب۔	1 تا 2 رتی

شراب	(خمر) مبرد، محرک، دافع تعفن، منوم، منشی۔	(حرام ہے)
شکاعی	محلل، مسکن، دافع حمیات مزمنہ۔	5 تا 7 گرام
شکرتیغال	مغری، ملیّن صدر، دافع خشونت، قصبۃ الریہ۔	1 تا 3 گرم
شنگرف	قابض، مجفف، محلل، کشتہ مقوی ہے۔	½ تا 1 چاول
شورہ قلمی	معرق، مدر بول، محلل اورام احشا، منقی مجری البول۔	1 تا 2 گرام
شہد	ملیّن، جالی، محلل ریاح، مقوی اعصاب، منفث، دافع تعفن۔	30 تا 40 گرام
شہدیوی	(نیل کنٹھی بوٹی) معرق، مسکن حرارت، مدر بول، مصفی خون۔	3 تا 5 گرام
شیرخشت	ملیّن طبع، جالی، مسہل، صفرا واخلاط محرقہ، مخرج بلغم۔	20 گرام
شیشم	مصفیٔ خون، قاتل کرم شکم، نافع امراض سوداویہ۔	عرق بقدر مناسب
کف ابابیل	بہترین مقوی ہے۔	ایک گرام
صابون	منضج ومفجر اورام، اکال، جالی، مدرایام، قاتل کرم شکم۔	زہریلا ہے
صعتر	مسکن، محلل، کاسر ریاح، مدر بول وایام۔	5 تا 7 گرام
صندل	مفرح، مقوی قلب، قابض۔	5 تا 7 گرام
طباشیر	مبرد، مجفف، مفرح قلب، دافع خفقان۔	1 تا 3 گرام
عقرقرحا	مفتح سدد، منقی دماغ، مسخن، اخلاط مقوی۔	ایک گرام
عشبہ	مصفیٔ خون، ملطف مواد، معرق، مدر بول۔	6 گرام
عصارہ ریوند	مسہل، مدر، مخرج بلغم، مقئی، قاتل کرم شکم۔	1 تا 4 رتی
عقیق	مقوی ومفرح قلب، دافع خفقان، حابس خون	کشتہ 2 تا 3 رتی
عناب	مصفیٔ خون، معدل اخلاط، ملیّن، صدر، دافع خشونت حلق۔	5 تا 7 عدد
عنبر	مفرح، مقوی قلب ودماغ، محرک۔	1 تا 2 رتی
عودبلساں	مقوی معدہ، منقی دماغ، منفث بلغم۔	1 تا 3 گرام
عودصلیب	ملطف، مفتح عروق، محلل، مدر بول وایام، دافع تشنج۔	1 تا 3 گرام
غاریقون	مسہل بلغم وسودا، مدر بول وایام، منقی دماغ اور اعصاب۔	2 تا 3 ماشہ
غافث	مفتح عروق، منقی جگر، ملطف مواد، محلل اورام احشا، دافع حمیات مرکبہ۔	4 تا 6 گرام
فرفیون	مسہل بلغم، منقی اعصاب، مدرایام۔	2 تا 4 رتی

Contents

فرنجمشک	(رام تلسی) مقوی ومسرح قلب، کاسر ریاح، دافع تعفن۔	5 تا 7 گرام
فندق	مقوی دماغ وکمزوری، مسمن بدن، منفث بلغم۔	6 گرام تا 12 گرام
قرطم	(تخم کسنبہ) منضج ومسہل بلغم، مدر ایام، مولد منی، دافع قولنج۔	5 تا 7 گرام
کافور	مبرد، مسکن، مفرح، مقوی قلب ودماغ، نافع دق وسل، حابس خون، دافع تعفن۔	ایک رتی
کاکڑاسینگی	مخرج بلغم، مجفف رطوبات، دافع سعال۔	1 تا 2 گرام
کاکنج	مدر بول، دافع قروح گردہ ومثانہ، محلل اورام۔	5 تا 7 گرام
کالادانہ	(حب النیل) مسہل بلغم، دافع نقرس واستسقاء قاتل کرم شکم۔	1 تا 3 گرام
کالی زیری	مصفیٔ خون، محلل اورام، مسکن، قاتل کرم شکم۔	1 تا 2 گرام
کاہو	مبرد، مسکن، مخدر، منوم۔	بیج 3 تا 5 گرام
کاپھل	(دار شیشعان) محلل منقی، مخرج بلغم، معطس اور مقوی اعصاب۔	2 تا 3 گرام
کباب چینی	ملطف، جالی، مفتح، مقوی معدہ وکمزوری۔	1 تا 2 گرام
کپور کچری	(زرنباد) مقوی معدہ وجگر، مفتح سدد، مفرح، مدر بول وایام، مخرج بلغم	1 تا 3 گرام
کتھا	قابض، مجفف، حابس خون۔	1 تا 2 گرام
کتیرا	مفرح، ملطف، حابس خون، ملین صدر۔	1 تا 3 گرام
کنائی خورد	مصفیٔ خون، منفث ومخرج بلغم، وجع المفاصل۔	5 تا 7 گرام
کوڑ (کٹکی)	تلخ، مقوی معدہ، مصفیٔ خون، دافع بخار۔	1 تا 2 گرام
کچلہ (ازراقی)	مقوی معدہ، اعصاب، محرک نخاع، مشتہی، دافع استرخا۔	½ تا 1 رتی
کچنار	مصفیٔ خون، قابض، حابس الدم۔	بقدر مناسب
کرفس	مفتح، مدر بول وایام، منقی معدہ وجگر، کاسر ریاح۔	3 تا 5 گرام
کرنجوا	محلل اورام، کاسر ریاح، دافع تپ نوبتی، کرم شکم، دافع تشنج۔	4 رتی تا 2 گرام
کڑا چھال	حابس خون، دافع پیچش۔	3 تا 5 گرام
کستوری	(مشک) مفرح ومقوی اعضائے رئیسہ، منعش حرارت غریزی، دافع تشنج، مقوی۔	1 تا 2 رتی
کسوندی	مدر بول، محلل اورام، مسخن، دافع استسقاء۔	7 تا 9 گرام

کشمش	مقوی، مغذی، مسمن، محلل، ملین طبع۔	12 گرام
ککروندہ	بواسیر خونی وبادی کے لئے بہت مفید ہے۔ (پتوں کا پانی)	12 گرام
کلتھی	(حب القلت) مدر بول وایام، مفتت حصات گردہ ومثانہ۔	6 تا 9 گرام
کلونجی	(شونیز) مقوی معدہ، کاسر ریاح، مدر بول وایام، قاتل کرم شکم۔	1 تا 3 گرام
کمرکس	(صمغ پلاش، چنیا گوند) قابض، دافع جریان وسیلان۔	1 تا 3 گرام
کمیلہ	مخرج کرم شکم، مسہل، مجفف قروح۔	3 تا 7 گرام
کندر	مدر ایام، حابس بول، دافع نسیان۔	1 تا 2 گرام
کنگھی	قابض، مجفف، حابس خون۔	5 تا 7 گرام
کنوچہ	مغری، مسکن، منضج اورام۔	5 تا 7 گرام
کنول گٹہ	مسکن عطش وقے، مسکن صفرا، دافع خفقان، قابض۔	3 تا 5 گرام
کوٹھ تلخ	(قسط تلخ) محلل اورام، کاسر ریاح، دافع تشنج، منفث بلغم۔	بقدر مناسب
کوڑی	(خرمہرہ) مجفف، مدمل، مسکن، حابس۔	1 تا 3 گرام
کونچ	مغلظ منی، مقوی، دافع جریان۔	3 تا 5 گرام
کہربا	مفرح ومقوی قلب، حابس خون، نافع سل۔	1 تا 2 گرام
کیچوے	(خراطین) مقوی، مسمن ومطول عضو خاص۔	2 تا 3 گرام
کیسر	(زعفران) مقوی اعضائے رئیسہ، مفرح قلب، محلل، جالی، محرک، مدر بول وایام، دافع تشنج۔	1 تا 2 گرام
کیکر (ببول)	(مغیلاں) قابض، مجفف، حابس خون، مغلظ منی، نافع سیلان۔	5 تا 7 گرام
کیوڑہ	مقوی ومفرح قلب، دافع خفقان عرق ہے۔	4 تا 6 گرام
گاؤزبان	مفرح، مقوی اعضائے رئیسہ، ملین طبع، منفث بلغم، دافع خفقان وجنون۔	5 تا 7 گرام
گل گڑھل	مفرح ومقوی قلب، دافع خفقان۔	5 تا 7 گرام
گل ارمنی	مفرح، مجفف قروح، حابس خون۔	1 تا 3 گرام
گل ٹیسو	محلل، رادع، قابض، مدر بول وایام۔	7 تا 9 گرام
گل داؤدی	مفرح اور مقوی قلب، کاسر ریاح، محلل اورام، مفتت سنگ، مدر بول وایام۔	5 تا 7 گرام

نام	خواص	مقدار خوراک
گل دھاوا	قابض، حابس الدم، مبرد، مجفف۔	3 تا 5 گرام
گل سُرخ	(ورد، گلاب) مفرح و مقوی اعضائے رئیسہ، محلل و مخرج مادہ مجتبہ۔	5 تا 7 گرام
گل سیوتی	مقوی و مفرح قلب و دماغ، ملین شکم، دافع خفقان۔	5 تا 7 گرام
گل صد برگ	مسخن، محلل، مصفیٔ خون، مدر بول اور دافع بواسیر بادی۔	12 گرام
گل عباسی	مقوی، مصفیٔ خون، دافع بواسیر۔	5 تا 7 گرام
گل مختوم	مفرح قلب، مغری، قابض، حابس خون اور مجفف۔	1 تا 3 گرام
گل نار	رادع، قابض، مجفف، حابس الدم۔	3 تا 5 گرام
گل نیلوفر	مقوی دل و دماغ، مسکن حرارت، دافع صفرا و نزلہ حار۔	3 تا 7 گرام
گلو	مصفیٔ خون، دافع تپ، نافع جریان، قابض، مدر بول۔	10 تا 20 گرام
گندنا	محلل، مسکن، جالی، مقوی، مدر بول و ایام، نافع بواسیر۔	1 تا 2 گرام
گئودنتی	قابض، حابس الدم، دافع امراض بلغمیہ و حمیات ہر قسم۔ (کشتہ)	2 تا 4 رتی
گندھک	ملین، مسکن، مجفف، مصفیٔ خون، محلل اور قاتل جراثیم، (شدھ کر لیں)	2 تا 4 رتی
گوند کیکر	(صمغ عربی) مغری، مجفف، قابض، دافع خشونت حلق و سینہ، مغلظ منی۔	1 تا 3 گرام
گوہاں	محلل اورام، قاتل کرم شکم، دافع تپ بلغمی۔	3 تا 5 گرام
گھونگچی	کالی، جالی، مہیج و محرک۔ (سم)	
گھیکوار	محلل و منضج اورام، مسہل، مصفیٔ خون، معدل اخلاط بلغمیہ، محلل ریاح۔	7 تا 12 گرام
گوکھرو	(خارخسک) مدر بول و ایام، مقت حیات، مقوی۔	5 تا 7 گرام
گوگل	جالی، ملین، ملطف، محل اورام، منضج، دافع بواسیر۔	1 تا 6 گرام
گیرو	مغری، قابض، رادع، مجفف، حابس خون۔	1 تا 3 گرام
لاجورد	جالی، مفرح، مقوی قلب، مسہل اخلاط غلیظہ، مصفیٔ خون، دافع امراض سوداویہ۔	1 تا 2 گرام
لاکھ (لک)	جالی، مجفف رطوبات، محلل، حابس خون۔	½ تا 1 گرام
لفاح	(بیروج الصنم) مسکن، منوم، مخدر، دافع تشنج (بیلاڈونا)	1 تا 2 رتی

نام	خواص	مقدار خوراک
لوبان	دافع تعفن، جاذب، جالی، منفث و مخرج بلغم، محرک کبد، مقوی۔	2 تا 6 رتی
لودھ پٹھانی	قابض الیاف، حابس خون، مغلظ منی، دافع رمد چشم۔	1 تا 3 گرام
لونگ	(قرنفل) محلل، محمر، مخدر، دافع تعفن، کاسر ریاح، مقوی معدہ جگر امعاء	½ تا 1 گرام
لوہا (حدید)	اس کا کشتہ یا محلول مقوی معدہ و جگر مولد خون اور دافع سیلان خون ہے۔	½ تا 1 رتی
لہسن	محلل، مفرح، مقطع اخلاط غلیظہ، منفث بلغم، دافع امراض باردہ و رطبہ، نافع سِل، تریاق سموم۔	2 تا 3 گرام
لسوڑہ	(سپستان) ملین حلق و صدر، منفث بلغم مزلق، ملین طبع۔	9 تا 15 دانہ
لیموں	مبرد، مفرح، ملطف، اخلاط غلیظہ دافع حدت صفرا حمیات، صفراویہ ہاضم، مشتہی، دافع سموم۔	6 گرام
مازو	(عفص) قابض، مجفف، حابس الدم۔	1 تا 2 گرام
مال کنگنی	مقوی دماغ و حافظہ، دافع امراض باردہ بلغمیہ، کاسر ریاح، مقوی باہ۔	½ تا 1 گرام
ماشیا	مبرد، قابض، مجفف، رادع۔	1 تا 2 گرام
مائیں	قابض، رادع، مجفف، حابس خون۔	3 تا 5 گرام
مجیٹھ	مدر بول و ایام، مفتح سدہ جگر و طحال۔	3 تا 5 گرام
مچھی	مصفی خون، مجفف قروح، قابض اور دافع جریان۔	5 تا 7 گرام
مُر	دافع تعفن، مجفف، مدر ایام، منفث بلغم۔	1 تا 2 گرام
مٹھا تیلیہ	(بیش، بچھناک) مخدر، مسکن، دافع بخار، نافع امراض بلغمیہ، (سم قاتل)	½ تا 1 چاول
مرچ سیاہ	(فلفل سیاہ) محلل اورام و ریاح، جاذب رطوبات، جالی، مقوی معدہ و جگر۔	½ تا 1½ گرام
مردار سنگ	جالی، اکال، مجفف قروح، منفث رطوبات، قاتل کرم شکم، (سمی)	کشتہ 2 رتی
مرجان	(مونگا) مقوی دماغ، مجفف رطوبات، حابس خون۔ (کشتہ)	ایک رتی
مروارید	(موتی) مقوی اعضائے رئیسہ، دافع خفقان، مقوی بصر، حابس خون۔	ایک رتی

Contents

مروڑ پھلی	محلل، ملطف، ملین، مسکن۔	5 تا 7 گرام
مصطگی رومی	مقوی معدہ وجگر، کاسر ریاح، ملطف، محلل، جاذب رطوبات، مدر بول وایام۔	1 تا 2 گرام
مکو	(عنب الثعلب) رادع، محلل اورام، معدل، مسکن حرارت، دافع عطش، مصلح جگر۔	5 تا 7 گرام
مُنڈی	مصفیٔ خون، مقوی بصر، دافع امراض سوداویہ۔	5 تا 7 گرام
منقی (مویز)	مغذی، ملطف، منضج، اخلاط غلیظہ، محلل اورام اور ملین شکم۔	7 تا 11 گرام
موچرس	(گوند سیمبھل) قابض، مجفف، حابس خون، دافع سیلان۔	2 تا 3 گرام
موصلی	مقوی، مولد ومغلظ منی، مسمن بدن۔	3 تا 5 گرام
مولسری	مفرح، مقوی قلب ودماغ، قابض مسکن، مجفف۔	3 تا 5 گرام
مولی کے بیج	(تخم ترب) جالی، قے آور، مدر بول، کاسر ریاح اور مقوی۔	1 تا 3 گرام
موم	محلل وملین، اورام صلبہ، مسکن اوجاع، منبت لحم۔	$\frac{1}{2}$ تا 1 گرام
مومیائی	مقوی اعضائے رئیسہ وارواح، محلل رطوبات۔	$\frac{1}{2}$ رتی
مہندی	(حنا) مصفیٔ خون، مسکن الم، مجفف، مدر بول۔	3 تا 5 گرام
مین پھل	(جوز القئی) محلل، منضج ومفجر اورام، مقئی اور مسہل بلغم۔	3 تا 6 گرام
ناخونہ	(اکلیل الملک) محلل ومنضج اورام، مسکن درد اور مدر بول وایام۔	2 تا 4 گرام
نارجیل دریائی	دافع تپ بلغمی وسوداوی، منعش حرارت غریزی، حابس اسہال و قے، تریاق سموم، دافع ہیضہ۔	4 رتی
ناگ کیسر	(نارمشک) مقوی معدہ وجگر، محرک، دافع بواسیر۔	3 تا 5 گرام
ناگرموتھا	(سعد کوفی) مقوی دل ودماغ ومعدہ، کاسر ریاح۔	3 تا 5 گرام
نک چھکنی	(عود العطاس) معطس، جالی، دافع امراض بلغمیہ اور عصبانیہ و مقوی۔	3 تا 5 گرام
نگند بابری	مصفیٔ خون، محلل اورام، تریاق سموم۔	7 تا 9 گرام
نکھ	(اظفار الطیب) ردّی فضلات اور غلیظ اخلاط کو پیشاب کی راہ خارج کرتا ہے۔	3 گرام
نمک (ملح)	ہاضم طعام، محلل ریاح، قاطع لزوجت بلغم۔	بقدر مناسب
نوشادر	محرک جگر ومعدہ، محلل اورام، ملطف مواد، مدر بول اور مخرج بلغم۔	2 تا 6 رتی

نیلا تھوتھا	اکال، مجفف قروح، مصفیٔ خون، مقئی، قابض اور مخرج بلغم۔	2 تا 4 چاول
نیل کنٹھی	مصفیٔ خون، دافع تپ ہائے کہنہ۔	5 تا 7 گرام
نیم	محلل، مسکن، منقی قروح، مصفیٔ خون، دافع تعفن اور قاتل کرم۔	5 تا 9 گرام
وارج	(وچ) قاطع ومجفف بلغم، کاسر ریاح، منقی دماغ، مدر بول وایام۔	1 تا 3 گرام
ہاتھی سونڈی	مصفیٔ خون، قاتل کرم زخم، تریاق سگ گزیدہ۔	5 گرام
ہار سنگھار	خونی بواسیر اور پرانے تپوں کے لئے مفید ہے۔	بقدر مناسب
ہرن کھری	محلل اورام، مصفیٔ خون۔	9 گرام
ہڑتال ورقی	(زرنیخ) مصفیٔ خون، دافع امراض بلغمیہ اور حمیات کہنہ۔ (کشتہ)	2 تا 3 چاول
ہلدی	(زردچوب) محلل اورام، جالی، مصفیٔ خون اور مسکن درد۔	1 تا 3 گرام
ہلیلہ (ہڑ)	مقوی دماغ و معدہ، مسہل صفرا و بلغم، جاذب رطوبات، معین شباب۔	5 تا 7 گرام
ہیرا کسیس	مجفف، قابض، حابس ومقوی خون۔	$\frac{1}{2}$ تا 1 رتی
ہینگ	(حلتیت) کاسر ریاح، دافع تشنج، مدر ایام۔	ایک گرام
یاقوت بھسم	مفرح، مقوی قلب ودماغ، منعش حرارت غریزی، حابس الدم۔	ایک رتی
یشب بھسم	مقوی ومفرح قلب، دافع خفقان۔	ایک گرام

تیسری جنگ عظیم کا جدید اسلحہ

بالکل خاموش اسلحے سے

ایک خاموش جنگ

silent war on Quiet Weapons

تیسری جنگ عظیم آتش گیر مادے سے نہیں لڑی جا رہی ہے بلکہ یہ حیاتیاتی مادے سے لڑی جا رہی ہے ۔

Contents

قانونِ حکمت

ہم دوا دیتے تو ہیں لیکن شفا دیتا ہے تُو
خاک میں اکسیر کے جوہر دکھا دیتا ہے تُو

زہر میں بھی تیری قدرت سے شفا موجود ہے
گر نہ ہو رحمت تیری تریاق بھی بے سُود ہے

الٰہی آرزو یہ ہے کہ جو آئے شفا پائے
مریض لا دوا آ کر یہاں اپنی دوا پائے

ولیکن ہاتھ میں ہے تیرے حیات وموت کے ساماں
کوئی ہے شادصحت سے کوئی ہے مرض سے نالاں

نیست در قانونِ حکمت صنف قسمت را علاج
طشتِ فکر بُو علی علاج ز بام اُفتادہ است

ازجناب حکیم صادق حسین امرتسری

''پاکستان وہندوستان کی جڑی بوٹیوں کا انسائیکلوپیڈیا''
ازڈاکٹرہنگ ہری چندملتانی گولڈمیڈلیٹ میڈیکل ریسرچ سکالر
مصنف کتب کثیرہ

ہندوستان کی جڑی بوٹیوں پر منظوم نظریہ

محترم ڈاکٹر ہری چند جی
دین ہے لاشریک مالک کی
دیکھئے کس قدر نوازا ہے
ڈاکٹر بھی ہیں آپ لیکھک بھی
جذبۂ خدمت عوام الناس
دے کے بھیجا ہے راوی ستلج پر
کیا نوازش نہیں ہے مالک کی
جس سے چاہے وہ کام لے لیوے
کچھ اجارہ نہیں کسی کا یہاں
فضل اس کا ہے اپنے بندے پر
مدعی لاکھ ہوں تو کیا پرواہ
حاسدوں کے حسد کی کیا پرواہ
ایک دن سب کو ماننا ہو گا
کوششیں ہوں گی بارآور پھر
جب کتابوں میں لوگ ڈھونڈیں گے
حکمتوں کے خزانے پائیں گے
یاد آئے گا پھر یہ ملتانی
سچ کہا ہے کسی نے اے تسکین
ایں سعادت بزورِ بازو نیست
تا نہ بخشد خدائے بخشندہ

حکیم ڈاکٹر ہری چند ملتانی پانی پتی کو سونے کے تمغے وخطابات دیئے گئے

1- 1952ء میں پنجاب پرانت طبی کانگرس جالندھر کے سالانہ جلسہ میں لیاقت وطبی خدمات کے صلہ میں آنریبل ڈاکٹر ستیہ پال صاحب سپیکر پنجاب اسمبلی کے دست مبارک سے ''سونے کا تمغہ'' دیا گیا۔

2- 1952ء میں پیپسو طبی کانفرنس پٹیالہ کے سالانہ جلسہ میں یونانی وآیورویدک علاج کی ریسرچ و خدمات کے صلہ میں پرنسپل حکیم عبدالحسیب صاحب کے دست مبارک سے ''استادالاطباء'' کا خطاب دیا گیا۔

3- 1963ء میں پنجاب میڈیکل ایڈیٹرز کانفرنس لدھیانہ کے سالانہ جلسہ میں امراض نسواں کے علاج پر سب سے بہتر آرٹیکل لکھنے پر کانفرنس کے پریذیڈنٹ کے دست مبارک سے ''میڈیکل رائیٹر'' گولڈمیڈل دیا گیا۔

4- 1973ء میں آل انڈیا اردوسمال نیوز پیپرز ایڈیٹرز کونسل نئی دہلی کی طرف سے اردو زبان کی خدمات کے صلہ میں آنریبل اُپ راشٹر پتی ہندوستان کے دست مبارک سے ''فخر اردو'' اعزاز سے عزت افزائی کی گئی۔

5- 1990ء میں پنجاب سٹیٹ آیورویدک ویونانی ایسوسی ایشن لدھیانہ کے سالانہ جلسہ میں یونانی و آیورویدک خدمات کے صلہ میں شری جی ایس گریوال جائنٹ سیکرٹری ہیلتھ پنجاب سرکار کے دست مبارک سے سنمان پتر اور شیلڈ سے عزت افزائی کی گئی۔

آپ کی لکھی گئی طبی کتب بھارت کے آیورویدک ویونانی کالجوں میں بطور نصابی کتب لگی ہوئی ہیں، جن سے طبی طبقہ بھاری فائدہ اٹھا رہا ہے۔

••••••••••••••••••

Contents

پاکستانی وہندوستانی جڑی بوٹیوں سے

ہومیو پیتھک وانگریزی ادویات کی تیاری

	دوائی ہومیو وایلو پیتھک	جڑی بوٹی
-1	چینو پوڈیم	بتھوے کے ساگ سے
-2	کیمومیلا	بابونہ سے
-3	کیشیامار مینڈیکا	املتاس سے
-4	کالچی کم	سورنجاں سے
-5	میراٹوریا	گھاس سے
-6	ہائیوسائمیس	اجوائن خراسانی سے
-7	فریکیریا	کایا پھل سے
-8	سزجیئم	جامن سے
-9	کاریکس	بلساں سے
-10	میموسا ہیمی لس	لاجونتی سے
-11	سٹرامونیم	دھتورہ سے
-12	کالوسنتھ	حنظل (تمہ) سے
-13	کیپ سی کم	مرچ سے
-14	یوفریشیا	نوردیدہ سے
-15	ایلیم سیپا	پیاز سے
-16	ایلیم سٹاگوا	لہسن سے
-17	کینی بس انڈیکا	بھنگ سے
-18	گاسیپم	کپاس سے
-19	ہائیڈروکیٹلی	منڈی بوٹی سے
-20	آئرس	"اگرتر کی" سے
-21	ریفینس	مولی سے
-22	کیورکس	شاہ بلوط سے
-23	اولی انڈر	کنیر سے
-24	کروکس سٹائیوا	زعفران سے
-25	سرپن ٹریلہ	چندر بھاگا سے
-26	سولینم	گل بجکن سے
-27	یوفاربیا	تھوہر سے
-28	ایلوا	گھیکوار سے
-29	آرٹی سیسیا	افسنتین سے
-30	ایس کلے پی اس	اصت مول سے

طبّی معلومات

تشخیصی معلومات مطب

طبعی درجہ حرارت

37 ڈگری سینٹی گریڈ برابر ہے 98.4 فارن ہائٹ

طبعی رفتار نبض

نومولود بچہ	:	130-140 فی منٹ
عمر کے پہلے سال	:	115-130 فی منٹ
عمر کے دوسرے سال میں	:	100-115 فی منٹ
عمر کے تیسرے سال میں	:	95-100 فی منٹ

Contents

8 سال سے 14 سال تک میں	:	اوسطاً 84 فی منٹ
بالغ آدمی میں	:	اوسطاً 72 فی منٹ
عمر رسیدہ میں	:	اوسطاً 76 فی منٹ

درجہ حرارت (فارن ہائٹ) ونبض کی رفتار

نبض کی رفتار	حرارت
60	98
70	99
80	100
90	101
100	102
110	103
120	104
130	105
140	106

درجہ حرارت کی ہر اکائی کے ساتھ نبض کی رفتار میں تقریباً دس ٹھوکروں/ضربوں کا اضافہ ہوجاتا ہے۔

طبعی رفتار تنفس

عمر کے پہلے سال میں	:	تقریباً 35 فی منٹ
عمر کے دوسرے سال میں	:	تقریباً 25 فی منٹ
تندرست اور بالغ آدمی میں	:	تقریباً 18 فی منٹ

امتحان دموی (بلڈ ٹیسٹ) سے متعلق نہایت مختصر ضروری معلومات

1- حمرۃ الدم (ہیموگلوبین) 12 تا 16 گرام فی 100 ملی لیٹر

2- کریات حمرۃ (آر، بی، سی)

مردوں میں	:	48 لاکھ تا 58 لاکھ فی کیوبک ملی لیٹر
عورتوں میں	:	44 لاکھ تا 54 لاکھ فی کیوبک ملی لیٹر
بچوں میں	:	عورتوں سے تھوڑا کم

3- کریات بیضا (ڈبلیو، بی، سی) 5000 تا 10000 فی کیوبک ملی لیٹر

4- ای، ایس، آر
(پہلے گھنٹہ میں) تا 15 ایم، ایم
(دوسرے گھنٹہ میں) 115 ایم، ایم

5- شکر دموی
(بہ حالت فاقہ) 65 تا 100 ملی گرام
(کھانے کے بعد) 120 تا 140 ملی گرام
140 تا 120 ملی گرام/100 ملی لیٹر

6- شحم معلی (سیرم کولیسٹرول) 15 تا 45 ملی گرام فی 100 ملی لیٹر

7- بلڈ یوریا مردوں میں 2 تا 7 ملی گرام فی 100 ملی لیٹر

8- یورک ایسڈ عورتوں میں 1.5 تا 6 ملی گرام فی 100 ملی لیٹر

تجزیہ مادہ منویہ

ایک مرتبہ کی مقدار	:	2 ملی لیٹر تا، ملی لیٹر
تعداد حونیات منویہ فی ملی لیٹر	:	15 کروڑ تا 20 کروڑ تقریباً
محرک حونیات	:	75 فیصد

کچھ عام امراض کی انفیکشن کے بعد امراض کے ظاہر ہونے کی مدت

پیچش (Dysentery)	:	ایک سے 6 دن
چکن پاکس (Chicken Pox)	:	7 سے 21 دن
ہیضہ (Cholera)	:	ایک سے 5 دن
خناق (Diphtheria)	:	2 سے 7 دن
نملہ (Herpes Zoster)	:	7 سے 21 دن
انفلوئنزا (Influenza)	:	ایک سے 4 دن
خسرہ (Measles)	:	7 دن 14 دن
طاعون (Plague)	:	2 سے 6 دن
کنور (ورم غدد تحت الاذن) (Mumps)	:	14 سے 28 دن
پولیو (Polio)	:	3 سے 35 دن
کتے کاٹے کا جنون (Rabies)	:	10 دن سے 2 سال
تشنج (Tetanus)	:	2 سے 25 دن

Contents

میعادی بخار (Typhoid Fever)	:	7 سے 14 دن
کالی کھانسی (Whooping Cough)	:	7 سے 14 دن
سرسام (Meningitis)	:	2 سے 10 دن

کچھ مزید معلومات

1-اسانی قلب ہرمنٹ میں 5 لیٹر خون شریانوں میں دھکیلتا ہے۔

2-انسان کے جسم میں 206 ہڈیاں ہوتی ہیں:

32 ہڈیاں دونوں بازوؤں (Arms) میں

29 ہڈیاں کھوپڑی (Skull) میں

26 ہڈیاں شوکہ (Spine) میں

25 ہڈیاں چھاتی (Chest) میں

4 ہڈیاں دونوں ٹانگوں (Legs) میں

3-انسان کے جسم میں 600 سے زائد عضلات ہوتے ہیں۔

طبعی ضغط الدّم (بلڈ پریشر)

عمر	انبساطی ضغط الدّم		انقباضی ضغط الدّم	
سالوں میں	کم سے کم	زیادہ سے زیادہ	کم سے کم	زیادہ سے زیادہ
19-15	105	120	73	81
24-20	108	132	75	83
29-25	109	138	76	84
34-30	110	134	77	85
39-35	111	135	78	86
44-40	112	137	79	87
49-45	115	139	80	88
54-50	116	142	81	89
59-55	118	144	82	90
64-60	121	147	83	91

عمومی امراض کا مختصر پرہیز وہدایات

ضعف دماغ

زیادہ سوچنا، غم وغصہ، دماغی کام کی کثرت اور دھوپ میں دیر تک رہنے، چلنے پھرنے سے پرہیز کرائیں۔

مفید غذائیں: مکھن، بالائی، بکری کا دودھ، بکری کا بھیجا، بادام، خشخاش، ناریل اور دوسرے تمام مغزیات، دھنیا، سونف، سیب، انڈہ مرغی، ٹماٹر، جو، چاول، امرود، انگور وغیرہ۔

مضر غذائیں: ثقیل، بادی ورش اشیاء۔

امراض چشم

تیز روشنی سے پرہیز کرائیں اور آگ کے پاس نہ بیٹھنے دیں۔ ہاتھ سے آنکھ کو بار بار ملنے سے پرہیز کرائیں۔

مفید غذائیں: پیاز، سونف، شلجم، گاجر، بادام، اخروٹ، کھچڑی، چپاتی، بکری کا شوربا، دودھ، مکھن، بالائی، توری، کدو، مونگ کی دال، انار وغیرہ۔

مضر غذائیں: تمام ترش، قابض اور گرم اشیاء، چائے، دودھ، دہی، تیل کی پکی ہوئی چیزوں اور لہسن، مچھلی مسور کی دال سے بھی پرہیز کرائیں۔

امراض قلب

زیادہ محنت، غم وفکر، سے بچنا، ہروقت خوش رہنے کی کوشش کرنا۔

مفید غذائیں: جو، چھوٹی الائچی، بادام، پستہ، منقیٰ، کشمش، آم، انگور، سنگترہ، گاجر، مالٹا، سیب، شہتوت، پالک، شلجم، خرفہ کا ساگ، دودھ بالائی، مرغ اور بکری کے گوشت کا شوربا، چپاتی، مونگ اور ارہر کی دال۔

مضر غذائیں: گرم، بادی، ثقیل، تیز مرچ اور مرغن اشیاء، چائے تمباکو نوشی اور شراب کی کثرت سے پرہیز کرائیں۔

امراض معدہ وامعاء

کھانا آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں۔

مفید غذائیں: باجرہ، مسور، پالک، پیٹھا، خرفہ کا ساگ، ٹماٹر، شلجم دہی میٹھا، گنا، انار شیریں، امرود، سونف، بڑی الائچی، کالی مرچ اور آدھا ابلا انڈہ۔

مضر غذائیں: ثقیل، بادی، گرم و تیز مصالحہ کی چیزیں، ترش و سخت سیب، کیلا، سخت ناشپاتی، برف، شراب کی کثرت اور چائے نوشی۔

امراض کبد، مرارہ وطحال

زیادہ محنت مشقت، زیادہ دیر دھوپ میں رہنے اور مباشرت سے پرہیز کرائیں۔

مفید غذائیں: انجیر، پپیتا، شلجم، مولی، دال مسور، جامن، ناشپاتی اور دوسرے پھل، بکری کا شوربا، معمولی ترکاریاں، کدو، خرفہ، پالک، ٹنڈا، مونگ اور ارہر کی دال چپاتی کے ساتھ اور گیہوں کا دلیہ۔

مضر غذائیں: شراب، گرم اور مرغن غذائیں، گوشت، لال مرچ، لہسن، انڈہ اور چائے۔

سینہ وپھیپھڑوں کے امراض

سردی، تیز گرمی، دھواں، گرد وغبار سے بچنا چاہئے۔

مفید غذائیں: پالک، پپیتا، جو، گائے اور بکری کا دودھ۔

مضر غذائیں: آلو بخارا، برف، ترش چھاچھ، لیموں، ثقیل، بادی اور ٹھنڈی غذائیں۔

امراض فساد خون

مفید غذائیں: انگور، بیر (تھوڑی مقدار میں)، شہتوت، شلجم، مولی، گھی، بیسنی روٹی بلا نمک گھی یا شہد سے، چاول اور عناب۔

مضر غذائیں: لال مرچ اور تمام ترش اشیاء۔

ذیابیطس

ہر قسم کی مٹھاس سے (سوائے سکرین کے) پرہیز کرائیں، غذائیں جو شکر اور نشاستہ دار اجزاء سے خالی ہوں مثلاً گوشت، پنیر، مکھن، روغن، گھی، بالائی اور انڈہ، مغز بادام، مغز پستہ، مغز اخروٹ اور مغز کدو۔ ترکاریوں میں کدو، کھیرا، ککڑی، گوبھی، کرم کلہ، ٹنڈا، پالک، خرفہ، لال ساگ، سرسوں کا ساگ، میتھی، سویا، پیاز استعمال کرا سکتے ہیں۔

مضر غذائیں: آم، انگور، کشمش، منقیٰ، سیب، امرود، ناشپاتی، آلوچہ، خوبانی، انجیر، شہتوت اور کھجور۔

ہائی بلڈ پریشر

نمک، گرم مصالحہ، مرغن غذائیں، زیادہ غصہ وغم، تیز روشنی اور شور وغل سے بچانا چاہئے۔ غذا کے ساتھ تھوڑی لہسن کی

چٹنی کا استعمال کرائیں کیونکہ لہسن خون کی چربی (کولیسٹرول) کو گھلاتا ہے۔

بواسیر

کسی سخت جگہ پر دیر تک بیٹھنا اور قبض کی شکایت نقصان دہ ہے۔ گرم، ثقیل، بادام، زیادہ مرچ مصالحہ والی غذاؤں اور شراب خوری، دھوپ میں چلنے پھرنے اور بوجھ اٹھانے سے پرہیز کرائیں۔ مونگ کی دال چپاتی کے ساتھ، کھچڑی، خرفہ، ککڑی، کدو وغیرہ کھلائیں۔

پیچش

زیادہ چائے، لال مرچ، گرم مصالحہ، شراب اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔

جوڑوں کا درد

خاص طور پر چاول، سرد، ترش اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔ مقام ماؤف کو سردی لگنے سے بچانے کی ہدایت دیں۔

ضعف باہ

خیالات فاسدہ ودماغ کو پاک صاف رکھنا بے حد مفید ہے۔ ٹھنڈی چیزوں، شراب، چائے کے زیادہ استعمال اور ثقیل وترش اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ خشک میوہ جات ودودھ، گھی اور انڈوں کا بکثرت استعمال کرائیں۔

جریان، ذکاوت حس وسرعت انزال

خیالات فاسدہ سے دل ودماغ کو پاک صاف رکھنا بے حد مفید ہے۔ قبض نہ ہونے دیں، محرکات اور گرم اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ عادت قبیحہ کو ترک کرائیں۔

احتلام

ذہن کو صاف ستھرا رکھنے اور گندی سوسائٹی اور گندے لٹریچر سے بچنے کی ہدایت کریں۔ رات کا کھانا بھوک سے کم اور سونے سے کم از کم دو گھنٹہ قبل کھانا مفید رہتا ہے۔ ثقیل، بادی اور گرم اشیاء کا استعمال مضر ہے۔

پتھری

کافی پانی پینے کی ہدایت دیں

مفید غذائیں: ناریل، جو یا کلتھی کا پانی، پھلوں کا رس اور کھیرا۔

مضر غذائیں: دودھ، دہی وزیادہ کیلشیم والی غذائیں، مچھلی، بیل وبھینس کا گوشت، کلیجی، گردہ، سری پائے، لہسن،

Contents

پیاز ساگ، ٹماٹر، سٹرابیری، آلو بخارا، انڈہ، کاجو، چیکو، تیز چائے، ثقیل اور بادی غذائیں۔

بے خوابی

مفید غذائیں: ہلکی اور زود ہضم غذا دیں اور سونے سے چار گھنٹے پہلے کھلائیں۔ دودھ دہی، مکھن، ساگودانہ، شوربہ، یخنی، کدو، کھیرا، پالک، خرفہ، ترئی، انگور، ناشپاتی، سنگترہ، تربوز، انار دانہ، سیب وغیرہ دیں۔

مضر غذائیں: ترش اور گرم چیزوں جیسے چائے، کافی، لال مرچ، گرم مصالحہ، بینگن، سرکہ، اچار وغیرہ سے سخت پرہیز کرائیں۔ مچھلی، گوبھی اور آلو جیسی بادی چیزیں بھی نہ کھلائیں، جو کچھ کھلائیں بھوک سے کم کھلائیں۔

پرہیزی غذاؤں کی تفصیلی وضاحت

گرم اشیاء: مچھلی، انڈہ، مرغی، گرم مصالحہ لہسن، پیاز، شراب، تیز مرچ، خشک میوے۔

ثقیل و بادی اشیاء: آلو، اروی، بینگن، گوبھی، بھنڈی، چنے، ماش کی دال، مٹر، بیل و بھینس کا گوشت، سری پائے، نہاری اور چاول۔

ترش اشیاء: لیموں، اچار، کھٹائی، زیادہ ترش پھل، زیادہ ترش دہی۔

سرد اشیاء: دہی، ٹھنڈے مشروبات، ٹینڈہ، توری، ہرا گھیا، پالک۔

بودار اشیاء: عطریات اور دیگر خوشبوئیں، اسپرٹ و تارپین کا تیل وغیرہ۔

چکنائی والی اشیاء: گھی، مکھن وغیرہ (کارن آئل گرانٹ آئل اس میں شامل نہیں)۔

اوزان، پیمانے

دوا سازی ہو یا نسخہ بندی ہر حالت میں اوزان و پیمانے سمجھنا ضروری ہے۔ قدیم و جدید اوزان پیمانے مختلف ہیں اور ان توازن کو قائم رکھنے کے لئے متبادل اوزان و پیمانے کا تقابلی جائزہ ضروری ہے۔ درہم و دینار پھر من، سیر، چھٹانک، مثقال اور گرین و گرام کا تقابلی گوشوارہ ذیل میں دیا جاتا ہے تاکہ اوزان کی تفریق نہ ہو سکے۔ مترادف رائج الوقت اوزان اور زمانہ قدیم کے اوزان کی معلومات ایک دوا ساز کے لئے ضروری امر ہے۔ اعشاری اوزان نے علمی دنیا میں ایک نئے باب کا اضافہ کیا۔ ذیل میں تقابلی گوشوارہ پیش ہے۔

قدیم طبّی اوزان

وقیہ یا اوکیہ	چالیس درم یا چار تولہ تین ماشہ دو رتی	رطل	نصف سیر کے برابر
[illegible]ق	طبی وزن دو من کے برابر ہے	قمحہ	نصف رتی کے برابر
[illegible]نج	رائی کے چار دانوں کے برابر ہے	باقلا	نصف درم کے برابر ہے
بہلول	چھ ماشہ کے برابر ہے	ٹانک	چار ماشہ کے برابر ہے

Contents

حبہ	چار مثقال کے برابر ہے	خمصہ	تین درم کے برابر ہے
جو	چار ماشہ کے برابر ہے	خرفہ	ڈیڑھ دانگ کے برابر ہے
دستار	ساڑھے چار ماشہ کے برابر ہے	خریق	بیس اوقیہ کے برابر ہے
سرمہ	دو اوقیہ کے برابر ہے	بندقہ	ایک درم کے برابر ہے
پیسہ	عالمگیری پیسہ بارہ مثقال کا ہوتا ہے	خمسہ	سوا چار جو کے برابر
خردل	نصف چاول کے برابر	خرنوب	ایک قیراط کے برابر
درم	ایک تولہ 5 ماشہ کے برابر	دانگ	پونے چار رتی کے برابر
دمڑی	ڈھائی ماشہ کے برابر	روپیہ	گیارہ ماشہ چار رتی کے برابر
سیر	20 تولہ چار ماشہ	شیرہ	چار چاول یا نصف رتی
تمسوح	دو حبہ کے برابر	قیراط	سوا چار چاول کے برابر
کیلچہ	دو من کے برابر	مثقال	تین ماشہ دو رتی کے برابر
دامن	پونے چار رتی کے برابر	دام	ساڑھے تین ماشہ کے برابر
رطل	بارہ اوقیہ کے برابر	سرخ	ایک رتی یا تین جَو کے برابر
قسط	بیس اوقیہ کے برابر	کف	چھ ماشہ کے برابر
ماشہ	آٹھ رتی کے برابر	حبہ	ایک رتی کے برابر
قیراط	دو رتی کے برابر		

اوزان متروکہ

آٹھ چاول	ایک رتی	آٹھ رتی	ایک ماشہ
بارہ ماشہ	ایک تولہ	پانچ تولہ	ایک چھٹانک
دو چھٹانک	آدھ پاؤ	چار چھٹانک	ایک پاؤ
آٹھ چھٹانک	آدھ سیر	سولہ چھٹانک	ایک سیر

طبّی اوزان اور اعشاری اوزان

ایک چاول	5.58 ملی گرام	ایک رتی برابر	134.62 ملی گرام
ایک ماشہ برابر	تقریباً ایک گرام	پانچ تولہ برابر	58.319 گرام

گھریلو پیمانے

پیمانہ گھریلو	متوازن متروکہ پیمانے	مروجہ پیمانے
چائے کا چمچ	ایک فلوئڈ ڈرام	5 ملی لیٹر
کھانے کا چمچ	دو فلوئڈ ڈرام	15 ملی لیٹر
شراب کا گلاس	چار فلوئڈ ڈرام	60 ملی لیٹر
چائے کی پیالی	آٹھ فلوئڈ ڈرام	125 ملی لیٹر
ناشتہ کا پیالہ	دس فلوئڈ اونس	220 ملی لیٹر
پانی پینے کا گلاس	آٹھ فلوئڈ اونس	280 ملی لیٹر

انگریزی اور اعشاری اوزان

$\frac{1}{600}$ گرین	501 گرام	$\frac{1}{20}$ گرین	105 ملی گرام
$\frac{1}{350}$ گرین	5012 ملی گرام	$\frac{1}{30}$ گرین	103 گرام
$\frac{1}{640}$ گرین	5015 ملی گرام	$\frac{1}{24}$ گرین	105 ملی گرام
$\frac{1}{200}$ گرین	0.5 ملی گرام	$\frac{1}{5}$ گرین	12 ملی گرام
$\frac{1}{160}$ گرین	0.5 ملی گرام	$\frac{1}{2}$ گرین	16 ملی گرام
$\frac{1}{220}$ گرین	0.6 ملی گرام	$\frac{1}{4}$ گرین	16 ملی گرام
$\frac{1}{100}$ گرین	0.8 ملی گرام		
$\frac{1}{80}$ گرین	0.7 ملی گرام		
$\frac{1}{60}$ گرین	0.2 ملی گرام	ایک اونس	325 گرین
$\frac{1}{50}$ گرین	1.2 ملی گرام	16 اونس	ایک پاؤنڈ
$\frac{1}{20}$ گرین	5 ملی گرام	28 پاؤنڈ	ایک کوارٹر
$\frac{1}{10}$ گرین	6 ملی گرام	4 کوارٹر	ایک ہنڈور
$\frac{1}{8}$ گرین	8 ملی گرام	20 ہنڈور	ایک من
	ایک سیر برابر 532.154 گرین		ایک گیلن 8 پائنٹ
$\frac{1}{3}$ گرین	120 ملی گرام	$1\frac{1}{2}$	90 ملی گرام
$\frac{2}{3}$ گرین	125 گرام	2 گرین	0.2 گرام
$\frac{1}{4}$ گرین	130 ملی گرام	$2\frac{1}{8}$ گرین	0.15 گرام

2/3 گرین	400 ملی گرام	3 گرین	0.3 گرام
3/4 گرین	500 ملی گرام	4 گرین	0.5 گرام
ایک گرین	600 ملی گرام	15 گرین	0.3 گرام
1¼ گرین	75 ملی گرام	6 گرین	0.4 گرام
7½ گرین	0.5 گرام	60 گرین	4 گرام
7 گرین	0.15 گرام	75 گرین	5 گرام
10 گرین	0.6 گرام	90 گرین	6 گرام
15 گرین	ایک گرام	150 گرین	10 گرام
20 گرین	ایک گرام 3 ملی گرام	4 ڈرام	15 گرام
40 گرین	2.7 گرام	ایک اونس	30 گرام
45 گرین	3 گرام		

متروکہ پیمانے اور اعشاری پیمانے

½ منم	0.3 ملی لیٹر	50 منم	2 ملی لیٹر
¾ منم	0.5 ملی لیٹر	50 منم	3 ملی لیٹر
ایک منم	0.5 ملی لیٹر	ایک فلوئڈ ڈرام	5 ملی لیٹر
1½ منم	0.6 ملی لیٹر	1½ فلوئڈ ڈرام	6 ملی لیٹر
3 منم	0.2 ملی لیٹر	2 فلوئڈ ڈرام	8 ملی لیٹر
4 منم	0.6 ملی لیٹر	ایک فلوڈ اونس	30 ملی لیٹر
5 منم	0.3 ملی لیٹر	5 منم	0.5 ملی لیٹر
10 منم	0.6 ملی لیٹر	12 منم	0.75 ملی لیٹر
15 منم	ایک ملی لیٹر		

چند طبی اصطلاحات آسان الفاظ میں

الفاظ	معنی	MEDICAL TERMINOLOGY
نقرس	چھوٹے جوڑوں کا درد	Gout/arthritis
کاسر ریاح	پیٹ کی گیس خارج کرنے والی	Carminative
ملین	آنتوں کو نرم کرنے والی	Luxative
نفخ شکم	پیٹ میں ہوا بھر جانا	Inflatulence
ضعف اشتہا	بھوک کی کمی	Anorexia
سنگرہنی	پرانی پیچش	Chronic Dysentry
کرم شکم	پیٹ کے کیڑے	Intestinal Worms
تپ	بخار	Fever
خشونت	کھردرا پن	Roughness
دافع تعفن	انٹی سپٹک	Anticeptic
جھلسائی ہوئی پیاز	گرم کی ہوئی پیاز	Roasted Onion
ککرے	رو ہے	Granular Conjunctivitis
مواد لحمیہ	گوشت بنانے والا مواد	Protbinous Particles
کدو دانہ	پیٹ کے کیڑوں کی قسم	Tepe Worm
مدر بول	پیشاب آور	Dieuretic
صفراوی دستوں	صفراوی دست	Bilious Diarrhea
نرخرے	نرخرہ-غذا کی نالی	Gullet, Wind Pipe
کثرت طمث	ماہواری کی زیادتی	Menorrhea

Contents

خفقان	دل کی دھڑکن کی ایک قسم-اختلاج قلب	Palpitation, Tachycardia
رسوت	دوائی کا نام-چھیپ	Extrecta-Berberis
بہق	پھلبہری	Pityriasis
دماغی ہیجان	دماغی پریشانی	Mental Irritation
کھردراپن	خشونت	Roughness
مسکن	سکون بخش	Sedative
کمزوری امعاء	آنتوں کی کمزوری	Weakness of Intestines
گھمبیر	پھوڑے کی ایک قسم	A Kind of Wound
قوت سامعہ	سننے کی طاقت	Power of Hearing, Hearing
نفاخ	ہوا پیدا کرنے والا	Flatulent
دردسر حار	گرمی سے پیدا ہونے والا سر درد	Hot Headache
سرسام	دماغی ورم	Meningite
مارگزیدہ	سانپ کا ڈسا ہوا	Snake Bite
مستعدی	تیاری/جلدی	Readiness/Preparation
دردشقیقہ	آدھے سر کا درد	Migraine
سنگ مثانہ	مثانے کی پتھری	Cystolith, Urinary Bladderstone
پائیوریا	مسوڑھوں سے خون آنا اور مسوڑھوں کا گل جانا	Pyorrhoea
استرخاء	ڈھیلا پن	Palsy
محرک باہ	شہوت انگیز	Aphrodisiac
دافع برودت معدہ	معدے کی ٹھنڈک دور کرنے والی	Anti Refrigrant
جذام	کوڑھ	Leprosy

فہم وادراک	سمجھ بوجھ	Perception
داد	دھدر-قوبا	Ring Worm
تاریکی چشم	آنکھوں میں اندھیرا آجانا	Darkness
ناخونہ	ناخونہ، آنکھ میں گوشت کا ابھار	Pyterygium
فم معدہ	معدے کے منہ کا ورم/درد	Cardiacorrifice
گٹھیا	جوڑوں کا درد	Arthritis
امراض بلغمی بارد	بلغم کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض	Cold Phlegmetic Disease
تپ حار	گرمی کی وجہ سے بخار	Hot Fever
بچوں کے چونے	پیٹ کے کیڑے-طفیلی کیڑے	Helminthiasis
پتے کی کنکریاں	پتے کی پتھریاں	Gall Bladder Stones
چنبل-داد	چنبل-قوبا	Ring Worm
بھسم روگ	خطرناک بیماریاں	Dangerous Diseases
پرسوت	وضع حمل کے بعد کا بخار	Puerperal Fever
گرانی	بھاری پن	Heaviness
مسکن صفراوخون	خون اور صفرا کو سکون دینے والا	Febrile, Fabfouge
مخرج ریاح	کاسر ریاح	Carminative
مبرد	ٹھنڈک پیدا کرنے والی	Refrigerant Frigorific
تپ دق	تپ دق اور سل	Hectic Fever
میعادی بخار	ٹائیفائیڈ	Typhoid
ثقیل	دیر ہضم	Heavy
قولنج	آنتوں کا درد	Colic

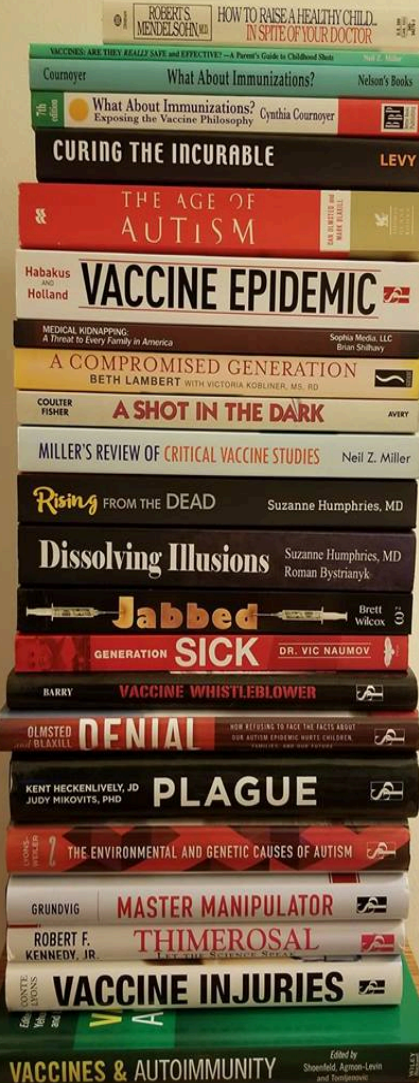
ROBERT S. MENDELSOHN, M.D. HOW TO RAISE A HEALTHY CHILD... IN SPITE OF YOUR DOCTOR
VACCINES: ARE THEY REALLY SAFE and EFFECTIVE? —A Parent's Guide to Childhood Shots — Neil Z. Miller
Cournoyer — What About Immunizations? — Nelson's Books
What About Immunizations? Exposing the Vaccine Philosophy — Cynthia Cournoyer
CURING THE INCURABLE — LEVY
THE AGE OF AUTISM — DAN OLMSTED and MARK BLAXILL
Habakus and Holland — VACCINE EPIDEMIC
MEDICAL KIDNAPPING: A Threat to Every Family in America — Sophia Media, LLC — Brian Shilhavy
A COMPROMISED GENERATION — BETH LAMBERT WITH VICTORIA KOBLINER, MS, RD
COULTER FISHER — A SHOT IN THE DARK — AVERY
MILLER'S REVIEW OF CRITICAL VACCINE STUDIES — Neil Z. Miller
Rising FROM THE DEAD — Suzanne Humphries, MD
Dissolving Illusions — Suzanne Humphries, MD — Roman Bystrianyk
Jabbed — Brett Wilcox
GENERATION SICK — DR. VIC NAUMOV
BARRY — VACCINE WHISTLEBLOWER
OLMSTED and BLAXILL — DENIAL
KENT HECKENLIVELY, JD — JUDY MIKOVITS, PHD — PLAGUE
THE ENVIRONMENTAL AND GENETIC CAUSES OF AUTISM
GRUNDVIG — MASTER MANIPULATOR
ROBERT F. KENNEDY, JR. — THIMEROSAL
CONTE LYONS — VACCINE INJURIES
VACCINES & AUTOIMMUNITY — Edited by Shoenfeld, Agmon-Levin and Tomljenovic — WILEY

اَوصافِ طبیب

اے مرے ہمراز، اے مرے حبیب — آ بتاؤں تجھ کو اوصافِ طبیب
ہر معالج اصل میں انسان ہو — درد و ایثار و وفا کی جان ہو
اُس کے دِل میں پیار ہو بیمار کا — غم رُبا ہو بے زر و زردار کا
پاک طینت، پاک باطن، پاکباز — ہر دِلِ بیمار کا ہو چارہ ساز
خوش مزاج و خوش دِل و خوش آرزو — خوش خصال و خوش خُو و خوش جستجو
دِل میں ہو صبر و قناعت کا ظہور — ہر عمل سے ہو فضیلت کا ظہور
علم و فن کا ہو وہ بحرِ بے کراں — غم کو بھی سمجھے نشاطِ جاوداں
حکمتِ سقراط ہو اس پر نثار — بوعلی سینا کا ہو اُس میں وقار
ہو دھنتر کا دواؤں میں اثر — ہو ارسطو کی طرح وہ باہنر
ہاتھ اُس کا سربسر اعجاز ہو — ہر ادا میں عیسوی انداز ہو
رازدانِ فن بھی ہو، نباض بھی — عابد و زاہد بھی ہو، مرتاض بھی
ذہن ہو حاصل اُسے لقمان کا — فلسفہ بقراط سے انسان کا

علم و فن کے ساتھ وہ عامل بھی ہو
صابر و قانع بھی ہو، عاقل بھی ہو

(حکیم علی احمد خان صابر-رام پوری)

Contents

Adhatoda vasica Nees.

اڑوسہ

Areca catechu Linn.

سپاری۔فوفل

Andrographis paniculata Nees.

کال میگھ۔کریات

Anethum graveolens Linn.

سوا۔سویا

Top 10 causes of death globally 2015

عالمی ادرہ صحت (فساد) کی ایک رپورٹ دنیا بھر میں خاموشی سے قتل کئے گئے افراد کی تعداد

Cause of death	
Ischaemic he...	امراض دل کی بیماریوں سے مارے گئے افراد کی تعداد 87لاکھ 60 ہزار
Stroke	فالج سے مارے گئے انسانوں کی تعداد 62 لاکھ 40 ہزار
Lower respir...	سانس کی بیماریوں سے قتل کئے گئے افراد 31 لاکھ 90 ہزار
Chronic obstr...	پھیپھڑوں کے امراض سے مارے گئے لوگ 31 لاکھ 70 ہزار
Trachea, bro...	ہوا کی نالی اور کینسر سرطان سے مارے گئے افراد 16 لاکھ 90 ہزار
Diabetes mel...	ذیابیطس 15 لاکھ 90 ہزار
Alzheimer dis...	اعصابی بیماریوں سے فنا کئے گئے لوگ 15 لاکھ 40 ہزار
Diarrhoeal di...	اسہال یا پیٹ کے امراض سے مارے گئے 13 لاکھ 90 ہزار
Tuberculosis	تپ دق 13 لاکھ 70 ہزار
Road injury	دیگر حادثات سے 13 لاکھ 40 ہزار

0 2 4 6 8 10

Deaths in millions

ایک خاموش جنگ میں
خاموش
ہتھیاروں سے خاموشی سے
قتل کئے گئے افراد کی تعداد
صرف 2015 میں جو کہ دو کروڑ
نواسی لاکھ 40 ہزار ہیں ؟

وَاِذَا قِیْلَ لَھُمْ لَا تُفْسِدُوْا فِی الْاَرْضِ قَالُوْٓا اِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُوْنَ
اَلَآ اِنَّھُمْ ھُمُ الْمُفْسِدُوْنَ وَلٰکِنْ لَّا یَشْعُرُوْنَ

سورہ بقرہ آیات 11، 12

اور جب ان سے کہا جاتا ہے کہ تم زمین میں فساد نہ مچاؤ
تو وہ کہتے ہیں کہ ہم تو اصلاح کرنے والے ہیں۔

یاد رکھو یہی لوگ فساد پھیلانے والے ہیں
لیکن انہیں اس بات کا احساس نہیں ہے

Contents

Lavandula stoechas Linn.

اسطوخودوس

Malva sylvestris Linn.

گل خیر۔خبازی

Paeonia emodi Wall.

عودثعلب۔مامیکھ

Parmelia perlata Esch.

چھڑیلہ۔پاتھر کے پھول

Hordeum vulgare Linn.

Hyssopus officinalis Linn.

Orchis mascula Linn.

ثعلب مصری

Operculina turpethum (L.) Silva Manso

تربد۔نسوتھ

علم الادویہ... مشہور کتابیں اور ان کے مصنفین

	کتاب	مصنف
	الحاوی (جلد 20,21,22)	زکریارازی(850-923 AD)
1	کتاب الشامل	زکریارازی(850-923 AD)
2	کتاب الصیدلہ	زکریارازی(850-923 AD)
3	کتاب الجامع	زکریارازی(850-923 AD)
4	کتاب الفاخر	زکریارازی(850-923 AD)
5	کتاب ابدال الادویہ	زکریارازی(850-923 AD)
6	اصول الادویہ المفردۃ لجالینوس	ثابت بن قرۃ(836-903 AD)
7	کتاب اجناس الادویہ	ثابت بن قرۃ(836-903 AD)
8	تذکرۃ اولی الالباب	داؤدانطاکی(1541-1599 AD)
9	الفوزالکبیر	حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ
10	الجامع المفردات	ابن بیطار(1197-1248 AD)
11	القانون فی الطب	شیخ ابن سینا(980-1037 AD)
12	رسالۃ الحکلیس	شیخ ابن سینا(980-1037 AD)
13	ادویہ قلبیہ	شیخ ابن سینا(980-1037 AD)
14	قانون کی پہلی شرح (عربی) موجز القانون	علاؤالدین قرشی (ابن نفیس)(1210-1288 AD)
15	قانون کی شرح (عربی) قانونچہ	علامہ شمس الدین چغمنی
16	قانون کی شرح (فارسی) مفرح القلوب	اکبرارزانی(1722 AD)
17	قانون کی شرح (عربی) جامع الشرحین	علی گیلانی محمودآملی(1558-1606 AD)
18	قانون کا ترجمہ (اردو)	غلام حسنین کنتوری(1829-1918- AD)
19	کلیات قانون کا ترجمہ (انگریزی)	ڈاکٹر گرونر
20	قانون کا ترجمہ (اردو) جلد اوّل و دوم	علامہ کبیرالدین(1889-1976 AD)

Tinospora cordifolia Miers.

گلو۔ امرت

Tribulus terrestris Linn.

گوکھرو۔ چھوٹا گوکھرو

Terminalia belerica Roxb.

بہیڑہ۔ بلیلہ

Terminalia chebula Retz.

Contents

22	قانون کا ترجمہ (انگریزی)	ہمدرد پبلیکیشن ،نئی دہلی
23	قانون کا ترجمہ (لاطینی)	جیرارڈ آف کریمونا
24	مخزن الادویہ	محمد حسین شیرازی
25	تحفۃ المومنین	حکیم سید محمد مومنین
26	محیط اعظم	حکیم اعظم خان رام پوری (1813-1902 AD)
27	قرابادین اعظم	حکیم اعظم خان رام پوری (1813-1902 AD)
28	خزائن الادویہ	نجم الغنی خان رام پوری
29	مقالہ فی ترکیب الادویہ	ابوالعباس ابن رومیہ (1239 AD)
30	اصول تراکیب فی الطب	محمد بن نجندی
31	اصول تراکیب الادویہ	نجیب الدین سمرقندی (1222 AD)
32	دستور الادویہ المرکبہ	داؤد بن ابوالبیان
33	البغیہ فی الادویہ المرکبہ	ابن الجزر (1009 AD)
34	اسرار الادویہ المرکبہ	حنین بن اسحاق (809-879 AD)
35	کتاب المسائل	حنین بن اسحاق (809-879 AD)
36	منہاج الدکان ودستور الاعیان	ابونصر عطار اسرائیلی
37	قرابادین کبیر	حکیم محمد حسین خان
38	قرابادین بقائی	حکیم بقاء خان
39	قرابادین ذکائی	حکیم ذکاء خان
40	قرابادین شفائی	حکیم شفاء خان
41	قرابادین سکندری	حکیم سکندر
42	قرابادین اکبری	حکیم اکبر ارزانی (1722 AD)
43	قرابادین قادری	حکیم اکبر ارزانی (1722 AD)
44	طب اکبر	حکیم اکبر ارزانی (1722 AD)
45	مجربات اکبری	حکیم اکبر ارزانی (1722 AD)
46	ترکیب الادویہ	مہدی حسن بن مولوی محمود عالم
47	حاذق	حکیم اجمل خان (1868-1927 AD)

48	التحفۃ الحامدیہ فی الصناعۃ الحکلیہ	حکیم اجمل خان (1868-1927 AD)
49	قرابادین کوکبی	حکیم نیاز احمد خان
50	قرابادین مجیدی	شفاء الملک حکیم عبداللطیف
51	کتاب الحکلیس	علامہ کبیر الدین (1889-1976 AD)
52	بیاض کبیر	علامہ کبیر الدین (1889-1976 AD)
53	مفتاح الخزائن	حکیم فیروز الدین
54	معادن الکسیر	حکیم فیروز الدین
55	فردوس الحکمت (نوع ششم)	ربن طبری (780-850 AD)
56	کتاب التصریف (مقالہ 29-3)	ابوالقاسم زہراوی (936-1036 AD)
57	مخزن اکسیر	حکیم امام الدین پاک پنجی
58	مخزن الحکمت	حکیم غلام جیلانی
59	ذخیرہ خوارزم شاہی (فارسی)	اسماعیل جرجانی (1200 AD)
60	تالیف شریفی	حکیم شریف خان (1725-1807 AD)
61	علاج الامراض	حکیم شریف خان (1728-1807 AD)
62	مفردات عزیزی	مولانا عبدالعزیز
63	اقسرائی	محمد ایوب اسرائیلی
64	مخزن مفردات ومرکبات وخواص الادویہ	محمد امیر حسن
65	المعالجات البقراطیہ	احمد بن محمد طبری
66	عیون الانباء فی طبقات الاطباء	ابن ابی اصیبعہ (1203-1270 AD)
67	کتاب الحشائش	دیسقوریدوس (1st Cent. AD)
68	الاکسیر مع التکسیر	حصین الدین احمد
69	جامع الاکاسیر	نذیر احمد گنگوہی
70	جواہر کشتہ	حکیم عبدالستار
71	مناۃ الحکلیس	حکیم عبدالحفیظ
72	کتاب الصیدلہ فی الطب	ابوصبور
73	طبی فارماکوپیا	ابوصبور

74	کامل الصناعۃ (جلد دوم)	علی ابن عباس مجوسی (930-994 AD)
75	کتاب الصیدنہ	ابوریحان البیرونی (973-1047 AD)
76	کتاب الادویہ المفردۃ	ابن وافد (997-1074 AD)
77	اختیارات بدیعی	حاجی زین الدین عطار (1329 AD)
78	اختیارات قطب شاہی	میر محمد مومن اشرابادی (1552 AD)
79	اختیارات قاسمی	بہوہ بن خواص خاں (1519 AD)
80	گنج بادآورد	حکیم امان اللہ خان (1673 AD)
81	مأۃ مسیحی	ابوسہل مسیحی (10 Cent. AD)
82	کتاب المعتمد	ملک مظفر یوسف بن عمر ترکمانی
83	تذکرہ ابن جبل	ابن جبل
84	غنی منی	نوح بن منصور الحسن قمری
85	کتاب النبات	حکیم علوی خان (1669-1749 AD)
86	جامع الجوامع	حکیم علوی خان (1669-1749 AD)
87	مٹیریا میڈیکا	حکیم مظفر حسین اعوان
88	بستان المفردات	حکیم عبدالحکیم
89	یادگار رضائی	حکیم رضا علی خان
90	مفرداتِ ہندی	حکیم ڈی سلوا
91	مفردات ہندی	حکیم شرف الدین
92	تقویم الابدان فی تدبیر الانسان	ابن جزلہ (1054-1100 AD)
93	تقویم الصحۃ فی القویٰ لاغذیہ	ابن بطلان (1063 AD)
94	تقویم الادویہ	محمد بن علی اسفرائنی
95	حقائق الادویہ	ابومنصور (950 AD)
96	رسائل جابر	جابر بن حیان (805 AD)
97	اسرار الکیمیاء	جابر بن حیان (805 AD)
98	کتاب فی الکیمیاء	جابر بن حیان (805 AD)
99	کتاب الزیبق	جابر بن حیان (805 AD)

100	طبی کیمیاء	حکیم خلیل احمد شمسی
101	الصیدلۃ الجملیہ	فرید احمد عباسی
102	کیمیا، اور کیمیا گیری	حکیم نور محمد چوہان
103	رموز کیمیا	حکیم محمد عبدالعزیز
104	قرابادین مختصر فی الادویات المرکبہ فی امراض	صالح بن کیان (990 AD)
105	المختارات فی الطب	ابن ہبل بغدادی (1213 AD)
106	کتاب العمدۃ فی الجراحت	ابن القف (1286 AD)
107	مجموع ضیائی	ضیاء محمد مسعود رشید زنگی

اہم نکات (IMPORTANT POINTS)

1. مو الید ثلاثہ میں شامل ہیں۔ حیوانات، نباتات، جمادات/ معدنیات۔
2. زمانہ مشرف سیاروں کی حرکت جو مشرق سے مغرب کی طرف چلتی ہے۔
3. زمانہ ہبوط سیاروں کی حرکت جو مغرب سے مشرق کی جانب واپس ہوتی ہے۔
4. مدار وہ میدان جس میں سیاروں کی حرکت ہوتی ہے۔
5. برج مدار کو بارہ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہر حصے کو برج کہتے ہیں۔
6. نباتات میں جو قسم بوئی جاتی ہے اسے بستانی (سڑک) کہتے ہیں۔
7. نباتات میں جو قسم خودرو ہے اسے صحرائی (اڈک) کہتے ہیں۔
8. تمام چربیاں مزاج کے لحاظ سے گرم تر ہیں۔
9. اکسیر بدن۔ ایسی تمام مفرد اور مرکب دوائیں جو اعضائے رئیسہ کے فعل کو بہتر بنا کر اعضاء کی کمزوری کو دور کر کے نئی صحت مند کیفیت پیدا کریں۔
10. کچلہ، سم الفار، بلادر اکسیر بدن کی مثالیں ہیں۔
11. تریاق۔ وہ دوائیں جو زہروں کی اثرات کا ازالہ کریں جیسے۔ جدوار، حب الغار، زہر مہرہ، گل مختوم، گل ارمنی، تریاق فاروق، تریاق اربع۔
12. منطرق۔ وہ جمادات جو ہتھوڑے کی چوٹ سے بکھرتے نہیں جیسے سونا، چاندی، تانبا، رانگا، لوہا، جست۔
13. غیر منطرق۔ وہ جمادات جو ہتھوڑے کی چوٹ سے ریزہ ریزہ ہو جائے جیسے۔ پارہ، نمک، نوشادر، پھٹکری، گندھک، ہڑتال۔
14. تمام نمکیات حابس اور قابض ہوتے ہیں۔
15. سارے پتھر کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے سوائے حجر ارمنی، حجر الیہود، لاجورد مغسول، سنگ سرماہی۔
16. دواء بالکیفیت اثر کرتی ہے اور جزءِ بدن نہیں بنتی۔
17. غذا بالمادہ اثر کرتی ہے اور جزءِ بدن بننے کی صلاحیت رکھتی ہے۔
18. ذوالخاصہ صورت نوعیہ سے یا بالجوہر اثر کرتی ہے۔
19. سم مطلق صورت نوعیہ سے اثر کرتی ہے۔
20. گوشت، انڈا، مچھلی، دودھ، اناج، غذائے مطلق کی مثالیں ہیں۔
21. تمام سبزیاں، ترکاریاں، شہد، گڑ، شکر، گیہوں، چنا، انڈا، مچھلی غذائے دوائی کی مثالیں ہیں۔

22. تمام پھل، پودینہ، باقلا، خرفہ، پالک، بتھوا دوائے غذائی کی مثالیں ہیں۔
23. دوا کا اصل مقصد مرض اور مرضی عوارضات کو ختم کرنا ہے جب کہ غذا کا اصل مقصد بدل ما یتحلل فراہم کرنا ہے۔
24. ذوالخاصہ کا اصل مقصد غذا اور دوا دونوں کی ضروریات کی تکمیل کرنا ہے۔
25. مزاج اولی۔ دوا میں چند عناصر کے اجتماع و امتزاج سے ان کے فعل و انفعال کے بعد جو مخصوص کیفیت پیدا ہوتی ہے۔
26. مزاج ثانی۔ جن ادویہ کے اجزائے ترکیبی میں مزاج اولی پایا جاتا ہے۔
27. تمام مفرد القوی دوائیں مزاج اولی کی مثال ہیں جبکہ تمام مرکب القوی دوائیں مزاج ثانی کی مثالیں ہیں۔
28. مرکب القوی دوا کی مثالیں۔ ریوند چینی، دودھ، ورد، افیم، کشنیز۔
29. جوہر فعال/ جوہر اصلی/ جوہر مؤثر۔ دوا کا وہ جز جو قوی و غالب ہو اور جس کی تاثیر نمایاں ہو جیسے مارفین۔
30. مزاج ثانی کی دو اقسام ہیں۔ مزاج ثانی مستحکم اور مزاج ثانی غیر مستحکم۔
31. مزاج ثانی مستحکم۔ جس کے اجزاء کو علیحدہ کرنا دشوار ہو جیسے سونا۔
32. مزاج ثانی غیر مستحکم۔ جس کے اجزاء کو علیحدہ کیا جا سکے۔ اس کی تین اقسام ہیں۔ رخو مطلق، رخو جدا اور رخو بافراط۔
33. رخو مطلق۔ اجزاء کو آگ پر جلا کر علیحدہ کیا جا سکتا ہے، مثلاً بابونہ اس میں ایک جز محلل اور ایک جز قابض ہوتا ہے۔
34. رخو جدا۔ اجزاء کو پانی میں جوش دے کر علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً مسور، اس میں ایک جُز محلل جو پانی میں آ جاتا ہے اور دوسرا جُز قابض جو مسور میں رہ جاتا ہے۔
35. رخو بافراط۔ اجزاء کو صرف پانی میں دھونے سے علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً برگ کاسنی اس میں محلل جُز پانی میں آ جاتا ہے۔
36. ثفل/ پھوک/ بیکار/ شئی زائد/ باقی ماندہ شئی۔ مرکب القوی دوا سے اس کے اصل جوہر کو علیحدہ کرنے کے بعد باقی بچی بیکار شئے کو ثفل کہتے ہیں۔
37. دوائے معتدل۔ وارد بدن ہو کر دوا حرارت غریزی سے متاثر ہو کر انسانی مزاج کے خلاف کوئی کیفیت پیدا نہ کرے۔ چاہے کئی بار اور زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے۔
38. دوائے درجہ اوّل۔ دواء کے استعمال کے بعد انسان میں جو کیفیت پیدا ہو وہ محسوس نہ ہو۔ لیکن اگر بار بار زیادہ مقدار میں دیں تو معمولی اثرات ظاہر ہوں۔
39. دوائے درجہ دوم۔ اثرات قوی ہوں مگر اتنے نہیں کہ افعال میں کوئی خلل پیدا ہو، لیکن اگر دواء بار بار اور زیادہ مقدار میں دیں تو افعال میں نمایاں طور پر خلل ظاہر ہوتا ہے۔
40. دوائے درجہ سوم۔ دوا کے فعل اور قوت کی شدت سے بدنی افعال میں نمایاں خلل پیدا ہو جائے مگر اتنا نہیں کہ ہلاکت ہو جائے۔ لیکن اگر بار بار زیادہ مقدار میں دیں تو ہلاکت ہو سکتی ہے۔
41. دوائے درجہ چہارم۔ دوا کا فعل اس قدر قوی ہو کہ بدنی نظام کو درہم برہم کر دے اور انسان کو ہلاک کر دے اور ان ادویہ کو ادویہ سمی بھی

کہتے ہیں۔

42 دوائے سمی۔ وہ دوا جس کا کوئی جز یا مکمل طور پر علاج معالجہ کے لیے بطور دوا استعمال ہو جیسے۔ سم الفار، بیش، اذاراقی، حب السلاطین۔

43 سم مطلق/زہر خالص۔ جو نا معلوم طور پر انسان کو ہلاک کردے اور اس کا کوئی جز دوا کے طور پر استعمال نہ ہو جیسے پوٹیشم سائنائیڈ۔

44 ترکیب ادویہ کی دو اقسام ہیں۔ ترکیب طبعی/قدرتی ترکیب اور ترکیب صناعی۔

45 ادویہ مفردہ میں ترکیب طبعی پائی جاتی ہے۔ جبکہ ترکیب صناعی ادویہ مرکبہ میں جیسے اطریفل، خمیرہ، حب، معجون، وغیرہ میں جو مفرد ادویہ ملا کر تیار کرتے ہیں ان میں پائی جاتی ہے۔

46 تاثیر اولی۔ دواء میں کسی قسم کے تغیر واستحالہ کے بغیر رونما ہونے والی تاثیر جیسے تیزاب کا عمل، عمل کئی، مفرحات وغیرہ کا اثر۔

47 تاثیر ثانوی۔ دواء میں تغیر واستحالہ کے بعد رونما ہونے والی تاثیر جیسے شورہ کے استعمال سے گردوں میں ہونے والی تاثیر۔

48 تاثیر بلا واسطہ۔ دواء جسم میں پہنچ کر حرارت سے متاثر ہو کر کسی خاص عضو یا حصے پر اپنا عمل کرے، اس کی دو قسمیں ہیں۔ تاثیر قریبی/تاثیر فوری اور تاثیر بعیدی۔

49 تاثیر قریبی/فوری کی مثالیں۔ بیش کو زبان پر رکھنے پر سوزش اور جلن کا احساس ہونا، عاقرقرحا کا زبان پر رکھنے سے سوزش اور جلن کا احساس ہونا۔

50 تاثیر بعیدی۔ دوا جسم میں جذب ہونے کے بعد کسی خاص عضو میں تاثیر پیدا کرے، جیسے جو ہر ذراریح جب گردوں میں پہنچتی ہے تو سوزش پیدا کرتی ہے۔

51 تاثیر بالواسطہ۔ دوا ہضم و جذب کے مراحل سے گزرنے کے بعد اپنے اثرات کو نظام اعصاب کے ذریعہ قائم کرے۔ جیسے بچھناگ۔

52 رائی، لہسن، پیاز بیرونی طور پر اثر کرتے ہیں اندرونی طور پر نہیں۔

53 سفیدہ کاشغری اندورنی طور پر اثر کرتی ہے، بیرونی طور پر نہیں۔

54 کشنیز خشک اندرونی اور بیرونی طور پر اثر کرتی ہے۔ جبکہ پانی اندرونی اور بیرونی طور پر کوئی اثر ظاہر نہیں کرتا۔

55 کافور کم مقدار میں مقوی باہ ہوتا ہے اور زیادہ مقدار میں مضعف باہ ہوتا ہے۔

56 ریوند چینی کم مقدار میں مقوی معدہ ہوتی ہے، زیادہ مقدار میں پہلے مسہل اور بعد میں قابض اثر پیدا کرتی ہے۔

57 رال (راتینج)۔ گوند کی ایک قسم ہے جو پانی میں حل پذیر نہیں ہے۔ بلکہ الکوحل میں حل ہوتی ہے، جیسے سقمونیا۔

58 صمغیات (گوند) پانی میں حل پذیر ہے۔

59 راتینج دہنی/صمغ راتینجی۔ جو گوند اور رال سے مل کر بنتے ہیں جیسے لوبان، اشق، مرکی، حلتیت، عصارہ ریوند۔

60 اجزاء خشبیہ کی مثال۔ لکڑی جیسے مواد جیسے برادہ صندل، برادہ آبنوس۔

61 اجزاء لونیہ کی مثال۔ سبز بوٹیوں کی سبزی، گلنار کی سرخی، زعفران کی زردی، املتاس کی سیاہی۔

62 عمل تصعید (بخارات کی شکل میں اُڑانا) کا عمل ہوتا ہے، کافور، مشک، زعفران، عنبر، گلاب، ست پودینہ، لوبان، اجوائن دیسی، عود، سم

الفار، رس کپور، دار چکنہ، شنگرف، ہڑتال، گندھک۔

63 تحریق (جل اٹھنا، بھڑک اٹھنا) کا عمل ہوتا ہے۔ بارود، گندھک، گلیسرین اور پوٹاس کے ملنے سے۔

64 تذییب (پگھل جانا) کا عمل ہوتا ہے چربی، گھی، گندھک، موم پر۔

65 تجمید (جم جانا) کا عمل ہوتا ہے۔ انڈے کی سفیدی و زردی پر۔

66 تجذیب (رطوبت کو جذب کرنا) کا عمل ہوتا ہے نمک اور کھاری چیزوں پر۔

67 تجفیف (خشک کرنا) کا عمل ہوتا ہے، گلاب کے پھول کے جوہر پر۔

68 تحلیل (حل ہونا)۔ پانی میں حل پذیر شکر اور نمک، روغنیات میں حل پذیر کافور اور گندھک، شراب و الکوحل میں حل پذیر رال، ایک دوسرے میں حل پذیر ست پودینہ، ست اجوائن اور کافور۔

69 تقلیم (قلموں کی شکل اختیار کرنا) کا عمل شورہ قلمی، رسکپور، دار چکنہ، شکر، نوشادر پر ہوتا ہے۔

70 ترسیب (تہہ نشین ہونا) کا عمل انڈے کی سفیدی اور پھٹکری پر ہوتا ہے۔

71 تفتح (کھل اٹھنا) کا عمل چونے کی ڈلی پر ہوتا ہے۔

72 دوائے ہش۔ وہ دوا جو معمولی ضرب سے ریزہ ریزہ ہو جائے مثلاً صبر زرد، غاریقون۔

73 دوائے متدخن وہ دواء جس سے دھواں پیدا ہو جیسے کندر۔

74 دوائے ذائب۔ وہ دواء جو جامد ہو اور پگھلنے سے اس میں بھاپ پیدا نہ ہو جیسے سونا، چاندی۔

75 دوائے منعصر۔ وہ دواء جسے دبانے سے رطوبت اندر چلی جائے اور چھوڑیں تو رطوبت اپنے مقام پر آ جائے۔ جیسے اسفنج۔

76 تجربہ۔ بالقصد دوا کو بدن انسان پر اس کے اثر کی تحقیق کے لیے استعمال کرنے کو تجربہ کہتے ہیں۔

77 قیاس۔ دواء کی طبعی خصوصیات کو دیکھ کر اس کے اثرات کا اندازہ کرنے کو قیاس کہتے ہیں۔

78 تجربہ قیاس کے مقابلے میں زیادہ قابل اعتماد ہے۔ سب سے قوی قیاس مزے کا ہوتا ہے اس کے بعد بو کا ہوتا ہے رنگ کا قیاس کمزور ہوتا ہے۔

79 الہام۔ کسی بزرگ شخصیت کو کسی چیز کے بارے میں روحانی طور پر علم ہونا۔

80 القاء۔ انتہائی مایوسی اور بے چارگی کے عالم میں مریض کے دل میں فوراً کسی چیز کے بارے میں شفایابی کا خیال پیدا ہونا۔

81 حقنہ کا عمل/عمل احتقان/عمل طائر کو جالینوس نے دریافت کیا۔

82 مزے کی 9 اقسام ہیں۔ حریف، مر، مالح، حامض، عفص، قابض، دسم، حلو، تفہ۔

83 یبوست سب سے زیادہ مر مزے میں پھر حریف میں پھر عفص میں پھر حامض میں ہے۔

84 رطوبت سب سے زیادہ تفہ میں پھر حلو میں، پھر دسم مزے میں۔

85 برودت سب سے زیادہ عفص مزے میں پھر قابض پھر حامض مزے میں ہے۔

86 دہی مزہ حرارت اور برودت کے درمیان ہے۔ حلو مزہ حرارت کی طرف مائل ہے۔ تلخ مزہ سردی کی طرف مائل ہے۔
87 دوائے مصلح۔ مضر اثر کو دور کرنے کے جو دوا ساتھ میں دی جاتی ہے۔
88 دوائے معین۔ اضافہ قوت کے لیے دی جاتی ہے۔
89 ادویہ موخرہ۔ عمل میں تاخیر کرنے کے لیے یہ دوا دی جاتی ہے۔ اور یہ دوا بطی النفوذ کہلاتی ہے۔
90 بدرقہ (انوپان)۔ سرعت نفوذ کے لیے سرکہ، شربت، روغن وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے، پانی بھی ایک بدرقہ ہے۔
91 ابطاء النفوذ۔ قوت نفوذ کو کم کرنے والی دوائیں اس کی دو قسمیں ہیں، 1 ابطاء ذاتی، 2 ابطاء عرضی۔
92 ابطاء ذاتی۔ ایسی دواء جو براہ راست اصل دوا کی قوت نفوذ کو کم کر دے جیسے کافور کے ساتھ روغنی بیدانجیر، سرکہ اور شراب کے ساتھ پانی، سم الفار کے بعد گھی یا انڈے کی سفیدی۔
93 ابطاء عرضی۔ براہ راست قوت نفوذ کو کم نہیں کرتی بلکہ بدن میں پہنچ کر ایسا تغیر کرتی ہے۔ جس سے اصل دوا کے عمل میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جیسے مدر بول کے ساتھ معرق، مقی کے ساتھ مسہل۔
94 پھول اور پتے اور اس وقت حاصل کریں، جب درخت سرسبز اور شاداب ہو۔
95 پھل اور تخم اس وقت توڑ کر حاصل کریں جب پھل پک گیا ہو اور گرنے والا ہو۔
96 جڑ کو پھل آنے سے پہلے حاصل کریں۔
97 چھال اور شاخ کو موسم بہار میں حاصل کریں۔
98 بوٹی کو اس وقت حاصل کریں جب تر و تازہ ہو اور خشک ہونے سے پہلے پہلے حاصل کر لیں۔
99 صمغ اور گوند، کو طلوع آفتاب سے پہلے اور غروب آفتاب کے بعد حاصل کریں۔
100 حیوانی دوائیں اس وقت حاصل کریں، جب جانور توانا اور تندرست ہو۔
101 چار دوائیں بے بدل ہیں۔ زعفران، انزروت، ایلوا اور سکبینج
102 بدل کا پہلا اصول ہے کہ اصل دوا کو ہاتھ سے نہ جانے دیا جائے بلکہ اگر دوا پرانی ہو تو مقدار بڑھا دیں۔
103 پھل کا بدل جڑ ہے اور پتوں کا بدل تخم ہے۔
104 بدل میں مزاج کی یکسانیت سب سے اہم ہے۔
105 بدل اقرب۔ اصل دوا اور بدل دونوں میں جنس، نوع، اور اثر تینوں میں اشتراک ہو جیسے سہاگہ معدنی اور سہاگہ مصنوعی۔
106 بدل قریب۔ اصل دوا اور بدل میں جنس اور اثر کا اشتراک پایا جائے جیسے سہاگہ معدنی اور نوشادر۔
107 بدل بعید۔ جس میں صرف اثر کا اشتراک ہو جیسے سہاگہ معدنی اور رائی۔
108 بدل کلی۔ اصلی دوا کے کل افعال اگر کسی دوا میں مشترک ہیں۔
109 بدل جزئی۔ اصل دوا کے بعض افعال اگر کسی دوا میں مشترک ہیں۔

110 تیز بو والی ادویہ عام طور سے گرم مزاج کی ہوتی ہیں۔ جیسے مشک، عنبر، زعفران، لہسن، پیاز، لونگ، حلتیت۔
111 ادویہ لذاعہ۔ اعصاب حسیہ کے آخری ریشوں پر تحریک و ہیجان پیدا کرنے والی دوائیں جیسے رائی، لہسن، سم الفار۔
112 ادویہ مسکنہ و مخدرہ۔ اعصاب حسیہ کے آخری ریشوں پر سستی و بے حسی پیدا کرنے والی دوائیں جیسے افیون، بیش، لفاح۔
113 اعصاب حرکیہ کے آخری ریشوں میں تحریک و ہیجان پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً بیش، کچلہ۔
114 اعصاب حرکیہ کے آخری ریشوں میں سستی و بے حسی پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً اجوائن خراسانی، لفاح، شوکران، دھتورہ۔
115 اعصاب کے تنوں پر اثر کرنے والی دوائیں مثلاً سم الفار، پارہ۔
116 نخاع میں ہیجان و تحریک پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً کچلہ، شلیم۔
117 نخاع میں سستی و بے حسی پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً کافور، سم الفار، افیون، بھنگ۔
118 ادویہ مہذیہ۔ افعال دماغیہ کو تحریک پہنچا کر فتور لاحق کرنے والی دوائیں مثلاً بھنگ۔
119 ادویہ مفرحہ۔ دماغی تحریک کے ساتھ فرحت و انبساط پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً عنبر، زعفران، کافور، شراب۔
120 طبقہ ملتحمہ پر خراش پیدا کرنے والی دواء۔ نیلا تھوتھا۔
121 غدود دمعیہ کے افعال میں اضافہ کر کے آنسوؤں کا ترشح بڑھانے والی دوائیں مثلاً گھونگچی، نیلا تھوتھا۔
122 غدود دمعیہ کے افعال میں سستی پیدا کر کے آنسوؤں کا ترشح گھٹانے والی دواء۔ بیروج الصنم۔
123 میدان بصارت میں اضافہ کرنے والی دوا۔ کچلہ۔
124 اشیاء کے رنگ میں تبدیلی پیدا کرنے والی دواء۔ درمنہ ترکی۔
125 میدان بصارت میں غیر موجود اشیاء دکھانے والی دواء۔ بھنگ۔
126 قوت سامعہ (سننے کی قوت) میں اضافہ کرنے والی دوائیں مثلاً مرکبات کچلہ، اطریفل صغیر۔
127 قوت شامہ (سونگھنے کی قوت) میں اضافہ کرنے والی دوائیں مثلاً نوشادر، سرکہ، چونا۔
128 قوت شامہ میں کمی کرنے والی دوائیں مثلاً ہینگ، مشک۔
129 مرکز تنفس میں تحریک و ہیجان پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً کچلہ، اجوائن خراسانی، دھتورہ۔
130 مرکز تنفس میں سستی و ضعف پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً افیون، شوکران، بیش۔
131 بلغم کی پیدائش میں اضافہ کرنے والی دوائیں مثلاً کافور، تمباکو، پیاز، لہسن۔
132 بلغم کی پیدائش میں کمی پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً اجوائن خراسانی، دھتورہ۔
133 قلب کی قوت انقباض بڑھانے والی دوائیں مثلاً کچلہ، سم الفار، مشک، زعفران، شراب، چائے، قہوہ، کافور، پیاز دشتی، کافی۔
134 قلب کی قوت انقباض میں سستی پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً بیش، شیلم، کنگی۔
135 دافع عفونت اسنان دوائیں۔ مثلاً عاقر قرحا، بورہ ارمنی، جوا کھار، پھٹکری۔

Contents

136 معدے کی تیزابیت کو کم کرنے والی دوائیں مثلاً سہاگہ، نوشادر۔

137 ملین۔ ملین دواء سے معدہ وامعاء کے مواد خارج ہوتے ہیں مثلاً روغن بادام، روغن بیدانجیر، شہد، املی، شیرخشت، مویز منقی۔

138 مسہل۔ مسہل دواء سے معدہ وامعاء کے ساتھ ساتھ تمام بدن کے مواد دستوں کے راہ خارج ہوتے ہیں۔ مثلاً سقمونیا، سنا مکی، حب السلاطین، تربد، شحم حنظل، املتاس۔

139 حمیات محرقہ اور حرارت احشاء کی صورت میں حقنہ معدلہ یا مبدلہ مزاج کیا جاتا ہے جس میں آب تربوز، آب نیلوفر، آب خیار شامل ہیں۔

140 مدرات صفراء۔ جگر میں صفراء کی پیدائش میں اضافہ کرنے والی دوائیں مثلاً زہرہ گاؤ، سقمونیا، ریوند چینی، نوشادر، سورنجان، مرچ سیاہ وغیرہ۔

141 صفراء کی غیر معمولی زیادتی کو روکنے والی دوائیں مثلاً آب انار ترش، آب مکوء۔

142 جگر میں مواد مرض کو روک کر جگر کے فعل کو درست کرنے والی دواء۔ افسنتین۔

143 جگر کے مزاج میں اعتدال پیدا کر کے اس کے افعال میں درستگی پیدا کرنے والی دواء۔ مروقین۔

144 معدہ وامعاء کے افعال کو درست کر کے جگر میں قوت پیدا کرنے والی دوا۔ جوارش جالینوس۔

145 مقلل بول۔ پیشاب کی مقدار کو کم کرنے والی دوائیں۔ مثلاً کندر، بلوط، کنجد، زیرہ، حب الآس، خولنجان، سعد۔

146 پیشاب میں کھاراپن پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً نوشادر، جوکھار، شورہ قلمی۔

147 پیشاب میں تیزابیت پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً لوبان، سرکہ۔

148 سم الفار کے استعمال سے پیشاب کا رنگ سیاہ اور ریوند چینی، سنا مکی کے استعمال سے پیشاب کا رنگ بنفشی ہو جاتا ہے۔

149 مضعفات باہ دوائیں۔ اجوائن خراسانی، شلیم، افیون (زیادہ مقدار میں)، ترش چیزوں کا استعمال، برف کا زیادہ استعمال۔

150 خون کے ردِ عمل کو کھارا بنانے والی دوائیں مثلاً نمک طعام، نوشادر۔

151 خون کو تیزابی بنانے والی دوائیں مثلاً زلال تمر ہندی، آب انار ترش۔

152 خون کے قوام کو رقیق کرنے والی دوائیں مثلاً لہسن، پیاز، پانی کی زیادتی۔

153 خون میں غلظت و گاڑھاپن پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً سری پائے، مدرات، مسہلات، معرقات۔

154 خون میں قوت انجماد کو بڑھانے والی دوائیں مثلاً صدف سوختہ، سرطان محرق، بیخ انجبار۔

155 خون میں قوت انجماد کو کم کرنے والی دوائیں مثلاً ترش میوہ جات۔

156 خون میں سرخ ذرات کا اضافہ کرنے والی دوائیں مثلاً فولاد، سم الفار کے مرکبات۔

157 خون کے سرخ ذرات میں کمی پیدا کرنے والی دوائیں مثلاً سم الفار کی زیادتی۔

158 مبردات خفیفہ مثلاً لعاب اسپغول، لعاب بہدانہ، آب لیموں، آب خیار، آب تربوز۔

159 مبردات خفیفہ مثلاً کرنجوہ، سم الفار، مرکبات گندھک، پارہ، پھٹکری، سنکونا، کلوروکوئن، سیلی سلک ایسڈ۔

160 قاتل دیدان اذن دواء۔ روغن نیم۔

161 رقیق بلغم کو گاڑھا کر کے قابل اخراج بنانے والی دوائیں مثلاً صمغ عربی، بہدانہ، عناب، سپستاں۔

162 گاڑھے بلغم کو رقیق کر کے خارج کرنے والی دوائیں مثلاً انجیر، اصل السوس، تخم کتاں، زوفا، حلبہ۔

163 تخم سنبھالو مفرباہ ہے۔

164 ابہل صرف مدر حیض ہے۔ مدر بول نہیں ہے جبکہ تخم خرفہ، سہاگہ صرف مدر بول ہیں مدر حیض نہیں ہیں۔

165 غاریقون مسہل بلغم، صفراء، سودا، تینوں فعل رکھتا ہے۔

166 ادویہ ذوی الارواح (اپدحات، فراری، بخاری) کی مثالیں۔ رسکپور، دارچکنہ، شنگرف، سم الفار، ہڑتال، گندھک، پارہ، ست لوبان، بادیان، دارچینی، کیوڑا۔

167 ادویہ ذوی الاجساد (دھات، معدنیات، فلزات) کی مثالیں۔ سونا، چاندی، لوہا، تانبا، رانگا، جست، سیسہ۔

168 ادویہ ذوی النفوس مثالیں۔ نوشادر، نمک، شورہ قلمی، پھٹکری، کافور، تیزاب۔

169 ادویہ حجریات وارضیات۔ زمرد، یاقوت، یشب، عقیق، ابرک، ہیرا، زہر مہرہ خطائی، حجر الیہود، سنگجراحت، سنگ سرمہ، گئودنتی، مروارید، صدف، مرجان، لعل، توتیا، زنگار، مردارسنگ، اقلیمیاء۔

170 ادویہ حیوانیہ بحریہ کی مثالیں۔ حلزون، خرمہرہ، صدف، مروارید، مرجان۔

171 عمل تصعید کا عمل ادویہ ذوی الارواح پر ہوتا ہے جو حرارت پا کر بخارات کی شکل میں تبدیل ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

172 حرارت پا کر پھیلنے اور سکڑنے والی ادویہ کو ادویہ ذوی الاجساد (قائم النار) کہتے ہیں۔

173 ذوی الاجساد اور ذوی الارواح کے درمیان رابطہ قائم کر کے ارواح کی قوتوں کو اپنے اندر جذب کرنے والی دواؤں کو ادویہ ذوی النفوس کہتے ہیں۔

174 حجریات و معدنیات حرارت کے زیر اثر منتشر ہو جاتے ہیں۔

175 ادویہ حیوانیہ جن کا کشتہ تیار کر کے قابل استعمال بنایا جاتا ہے۔ حلزون، خرمہرہ، صدف، بیضہ مرغ، مرجان، مروارید، قرن الایل۔

176 ادویہ کو کشتہ کرنے کی غرض ہے۔ دوا کو سریع النفوذ بنانا، دواء کے سمی اجزاء کو زائل کرنا، دوا کی حدت و تیزی میں کمی کرنا، دوا کی قوت تاثیر اور قوت قابضہ میں اضافہ کرنا۔

177 کشتہ کرنے کے فوائد ہیں۔ قلیل مقدار کا قوی فعل انجام دینا، مدت حیات عرصہ دراز تک رہنا، حرارت غریزی کو برانگیختہ کرنا، استعمال میں سہولت کے ساتھ تاثیر کو قوی رکھنا۔

178 اعلیٰ قسم کے کشتہ/ پختہ کشتہ کی شناخت ہے۔ وزن میں ہلکا، پانی کی بالائی سطح پر تیرنا، گیہوں کی بھوسی پانی میں ڈال کر اوپر کشتہ ڈالنے پر کشتہ تہ نشین نہیں ہوتا چٹکی میں لے کر دیوار پر مارنے پر چسپاں ہو جانا اور کشتہ کو انگلیوں کے درمیان رکھ کر رگڑنے پر درد راہٹ محسوس نہیں ہوتی۔

179 تریھلہ = ہلیلہ، بلیلہ، آملہ۔

180 ترکنا= فلفل سیاہ، فلفل دراز، زنجبیل۔

181 چہارتخم= تخم اسپغول، تخم کنوچہ، تخم بارتنگ، تخم ریحان۔

182 چہار مغز= مغز تخم خربوز، مغز تخم تربوز، مغز تخم کدو، مغز تخم خیارین۔

183 چتر بیج= میتھی، ہالون، کلونجی، اجوائن۔

184 چتر جات= تج قلمی، تیزپات، الائچی، ناگیسر۔

185 پانچ کھار= ڈھاک کا کھار، مولی کا کھار، جوا کھار، سجی کا کھار، تل کا کھار۔

186 پچکول= پیپل، پیپلا مول، چب، چیتہ۔

187 پنچانگ= پتے، پھول، جڑ، چھال۔ پھل، مغز

188 پنج لون/املاح خمسہ= نمک لاہوری، نمک طعام، نمک سانبھر، نمک سونچر، نمک بریاری۔

189 پنج مول خرد (اصول خمسہ صغیرہ)= شال پرنی، برسٹ پرنی، کنٹائی خرد، کنٹائی کلاں، خار خسک۔

190 پنج مول کلاں (اصول خمسہ کبیرہ)= سونا پاٹھا، پاڑل، گنبھاری، اَرنی، بیل۔

191 آبکامہ (کانجی، سرکہ ہندی، مری)=

192 آشو (دربہرہ) غیر مقطر شراب ہے۔

193 بودادہ۔ کسی دوا کو اس وقت تک بریان کرنا یا گرم کرنا کہ اس میں محض بو پیدا ہو جائے۔

194 بوتہ (کوزہ گلی)۔ مٹی کا مخصوص برتن جو موج، روئی اور چکنی مٹی سے بنایا جاتا ہے۔

195 بویاء۔ چکنی مٹی سے تیار چوڑے منہ کے برتن کو کہتے ہیں۔

196 بہمنین۔ بہمن سرخ و بہمن سفید۔

197 پاچک دستی۔ ہاتھ کے بنے اپلے جس کی آنچ ہلکی ہوتی ہے۔

198 پاچک دشتی (جنگلی ایرنے)۔ جنگلی اپلے جن کی آنچ تیز ہوتی ہے۔

199 پارچہ بیز نمودہ۔ کپڑے سے چھاننا۔

200 تراشہ نمودہ۔ کسی دوا کو کاٹ کر اس کے تراشے بنانا۔

201 تودرین۔ تودری سرخ و تودری زرد۔

202 تسقیہ۔ کسی سیال چیز کو خشک مادے کے ساتھ اس قدر کھرل کرنا کہ سیال اس میں جذب ہو جائے۔

203 تشمیع۔ سم الفار کر موم جیسا بنانا۔

204 جلمندرہ۔ مرکب جو جل جنتر کے عمل میں کڑھائی و پیالہ کے مقام اتصال پر لگایا جاتا ہے۔

205 جویہ۔ دواء کو آگ میں رکھ کر کسی سیال کو اس دوا کے اوپر آہستہ آہستہ ٹپکانا۔

206 جل جنتر۔ ایک خاص ترکیب جس میں کڑھائی اور پیالے کا استعمال ہوتا ہے۔ دواء (پارہ، شنگرف) کو پیالے کے اندر رکھتے ہیں۔

207 چرخ دینا۔ کسی دھات کو حرارت پہنچا کر پگھلانے کا عمل۔

208 چرخ کھانا۔ حرارت سے کسی دھات کو اس قدر پگھلانا کہ وہ حرارت کی وجہ سے چکر کھانے لگے۔

209 چیلبند (عقد، ملغمہ، ملکمہ)۔ پارے کے ہمراہ کسی دھات کو ملا کر گولی بنانا۔

210 خل سرکہ کو کہتے ہیں۔

211 دھناب/محلوب۔ ابرک کے ساتھ مخصوص ہے، ابرک کو کوڑیوں کے ہمراہ مدبر کرنا۔

212 رابطہ۔ حب و قرص بناتے وقت سفوف کو جس چیز میں ملا کر گولی بناتے ہیں جیسے پانی، گوند لعاب۔

213 رس (شیرہ حشائش) پودے کے نچوڑے ہوئے پانی کو کہتے ہیں۔

214 رسائن۔ وہ دواء جو بڑھاپے کو نہ آنے دے، جو جسمانی قوت کو قائم رکھے، جو محافظ صحت ہو جیسے بلیلہ جات، سلاجیت، گگو، بعض کشتہ جات۔

215 سائیدہ۔ سل بٹے کی مدد سے پسی ہوئی دواء۔

216 شگفتہ (کھلنا)۔ دوا کو آگ پر رکھنے پر کھل جانا جیسے پھٹکری، سہاگہ، مازو۔

217 شلہ۔ مونگ کی دال کی کھچڑی۔

218 شیر دختر۔ ایسی عورت کا دودھ جس کی گود میں لڑکی ہو، یہ دودھ اکثر کان کے درد کے لئے مفید ہوتا ہے۔

219 شیر پسر۔ ایسی عورت کا دودھ جس کی گود میں لڑکا ہو۔

220 صلایہ۔ باریک پیسنا، سل بٹے پر باریک پیسنا۔

221 صیقل (قلعی کرنا/موتی کی طرح بنانا)۔ حب و قرص پر سونا، چاندی کا ورق چڑھانا۔

222 صبغ (ٹنکچر)۔ عصارہ یاست اور جوہر بنانے کا عمل۔

223 غواص۔ ایسی کیمیاوی ادویہ جو دھات میں اس طرح جم جائے کہ اندر و باہر یکساں طور پر اس کا رنگ آجائے۔

224 فلفلین۔ فلفل سیاہ و فلفل دراز۔

225 کرسی/کڑسی۔ اپلے کا ایک چورا کرسی کہلاتا ہے۔

226 کف گرفتہ۔ جھاگ اُتارنا جیسے شہد، شکر کے قوام سے جھاگ اُتارنا۔

227 گداز نمودہ/گداختہ۔ وہ عمل جس میں دوا حرارت کے زیر اثر کسی رقیق میں حل ہو جائے۔ مثلاً ریشم ماہی، عرق گاؤزباں میں گداز نمودہ۔

228 گھاٹ۔ جو کے دلیا کو کہتے ہیں۔

229 لطوخ۔ نیم سیال دوا جو بطور ضماد عضو ماؤف پر لگائی جاتی ہے۔

230 لگدی یا نغدہ۔ کسی سبز یا خشک بوٹی یا دوسری دوا کو پانی میں تر کر کے گھوٹ کر ٹکیہ سی بناتے ہیں اسے نغدہ یا لگدی کہتے ہیں۔

231 لبدی۔ گوندھی ہوئی نیم منجمد چیز جس سے گولی باندھی جا سکے۔

232 غلاف ہلامی۔ گولیوں پر سریش چڑھانا۔

233 غلاف قرنی۔ گولیوں پر قرن (سینگ) کا سفوف چڑھانا جس سے یہ معدہ میں حل نہیں ہوتی بلکہ آنتوں میں پہنچ کر اس کا عمل ہوتا ہے۔

234 مثقب۔ کاغذ یا کپڑے میں سوئی کی مدد سے سوراخ کر کے دواء کا لیپ کر کے مقام ماؤف پر لگانا۔

235 مخروج نمودہ۔ کسی سیال دواء میں خشک ادویہ کے سفوف کی آمیزش۔

236 ماءالحیات۔ مرکب جس کی مدد سے دھاتوں کے کشتوں کو دوبارہ اس کی اپنی صورت میں لاکر کشتے کے صحیح یا غلط ہونے کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔

237 مصوص۔ مرغ یا کتوبر کے پیٹ میں مصالحہ یا دواء بھر کر سرکہ کے ساتھ پکا کر تیار کی ہوئی چیز۔

238 مزورہ۔ شوربہ جو صرف سبزیوں سے تیار کیا گیا ہو۔

239 قمقم۔ ایسا لوٹا جس میں سرپوش ڈھکا ہو۔

240 پٹ کہتے ہیں۔ کسی دواء کو کسی سیال میں کھرل کرنا، معدنیات کو آگ میں گرم کر کے کسی سیال میں بجھانا، آگ دینا۔

241 مصطگی رومی کا سفوف تیار کرتے وقت مصطگی کو کھرل میں نہایت ہلکے ہاتھ سے پیسنا چاہئے ورنہ مصطگی حرارت سے نرم ہو کر کھرل اور دستے میں چپک جائیگی۔

242 سنگ سماق کی کھرل سب سے زیادہ سخت اور کم گھسنے والی ہوتی ہے۔

243 جواہرات اور حجریات کے سفوف کو سنگ سماق میں کھرل کیا جاتا ہے۔

244 سنگ مرمر اور سنگ موسیٰ نرم پتھر ہے جس میں حجریات و جواہرات کا سفوف نہیں کیا جاتا کیونکہ ان کا پتھر رگڑ سے سفوف میں شامل ہو جاتا ہے۔

245 سیسے کی کھرل میں مشک، عنبر، زعفران، جند بید ستر جیسی نرم چیزیں محلول کی جاتی ہیں۔

246 کھرل کی دو صورتیں ہیں خشک کھرل اور تر کھرل۔

247 سرشف سے مراد سرسوں کا تیل اور شیرج سے مراد تل کا تیل ہے۔

248 آب برگ مکو سبز مروق اور آب برگ کاسنی سبز مروق کو مروقین کہتے ہیں۔

249 آب مروق حاصل کیا جاتا ہے۔ مکو، کاسنی، ترب، پالک، شلجم، چقندر سبز سے۔

250 جر علقی ترویق کا ایک طریقہ ہے۔

251 سلاجیت کو مصفی کرنے کی ترکیب کو ست سلاجیت کہتے ہیں اس کی دو ترکیب ہے۔ ست سلاجیت آفتابی اور ست سلاجیت آتشی۔

252 قرع انبیق، نل بھبکہ، حمام مائیہ، تعریق لولبی، تعریق حلبی، تعریق زجاجی، اسٹیم ڈسٹیلیشن پلانٹ سبھی عرق کشید کرنے کے آلات ہیں۔

253 قرع انبیق کے تین حصے ہوتے ہیں، قرع، انبیق، قابلہ۔

254 ڈھائی سو گرام دوا کو چار لیٹر پانی میں بھگونے پر دو لیٹر عرق حاصل ہوتا ہے یعنی دوا اور پانی کا تناسب 1:16 کا ہوتا ہے۔ اور عرق دوا کے آٹھ گنا یا پانی کا آدھا نکلتا ہے۔

255 حمام ناریہ (حمام مائیہ، دیگ پر دیگ) واٹر باتھ کے قائم مقام ہے۔ اس کے ذریعہ ادویہ مشمومہ، پھولوں، پھلوں کا خالص عرق، روح حاصل کی جاتی ہے۔

256 گربھ جنتر کا دوسرا نام تعریق حلبی ہے۔

257 نل بھبکہ (دیگ بھبکہ) کے ذریعہ خوشبودار اشیاء کا بڑے پیانے پر عرق حاصل کیا جاتا ہے۔

258 عرق کے ختم ہونے کی علامات ہیں۔ عرق بہت کم اور دیر میں نکلتا ہے، پانی کی آواز کم، عرق کی بو بدل جائے، نل بھبکہ کی صورت میں کوڑیوں کی گھڑ گھڑاہٹ کی آواز بڑھ جاتی ہے۔

259 تعریق لولبی عرق کشید کرنے کا آلہ ہے جس کو ناڑی جنتر کہتے ہیں۔

260 عمل تعریق سے حاصل شدہ جوہر عرق کی صورت میں رقیق ہوتا ہے۔ اور عمل تصعید سے حاصل شدہ جوہر خشک سفوف کی صورت میں ہوتا ہے۔

261 سبز جڑی بوٹیوں اور فواکہات کے نچوڑے پانی کو عصارہ (افشردہ) اور اگر اسے حرارت سے غلیظ کر لیں تو اسے ست اور اگر مزید گرم کر کے غلیظ کر لیں تو اسے رب کہتے ہیں۔

262 اگر شراب میں پانی کے اجزاء بہت کم ہوں تو اسے روح شراب کہتے ہیں۔

263 دہی میں لیکٹک ایسڈ، لیموں میں سائٹرک ایسڈ، سیب میں گیلک ایسڈ، انگور میں ٹائٹرک ایسڈ، اور املی میں ٹائٹرک، سائٹرک، ٹارٹرک ایسڈ ہوتا ہے۔

264 شورہ کے تیزاب کو سب سے پہلے جابر بن حیان نے بنایا۔

265 بالو جنتر (حمام رملی)، بھودر جنتر، ڈمرو جنتر، قینچی جنتر، ڈولی جنتر (حمام تعلیقی)، کھچپ جنتر (کچھوا جنتر) پتال جنتر، جل جنتر، گربھ جنتر ان سبھی کے ذریعہ سے روغن حاصل کیا جاتا ہے۔

266 شربت کا قوام ایک تار کا، دیاقوذہ/لعوق کا دو تار کا، معجون وخمیرے کا دو سے تین تار کا ہوتا ہے۔

267 لعوق کا قوام شربت سے غلیظ اور معجون سے رقیق ہوتا ہے لعوق زیادہ تر امراض صدر، حلق اور مری میں استعمال ہوتا ہے۔

268 گلقند کہتے ہیں گل اور شکر کو، گل انگبین کہتے ہیں جلنجبین کو۔

269 گلقند آفتابی میں قوت ملینہ زیادہ ہوتی ہے جبکہ گلقند آبی میں تبرید وترطیب کی قوت زیادہ ہوتی ہے۔

270 گل انگبین مسہل ومخرج بلغم ہے۔

271 حب یا قرص بناتے وقت صمغ عربی، صمغ کتیرا، لعاب بہدانہ، لعاب اسپغول، جلاٹین، روغن بیدانجیر، موم، صابن، گلقند، کھڑیا مٹی، جوشاندہ، شربت، پانی، روح شراب بطور رابطہ استعمال کئے جاتے ہیں۔

272 گولیوں پر ورق چڑھانے سے گولیوں کی بدمزگی دور ہوتی ہے۔ گولیاں فضائی نمی کو اپنے اندر جذب نہیں کرتیں، گولیاں، خوشنما اور خوش منظر ہو جاتی ہیں۔

273 گولیوں پر شکر چڑھانے کا مقصد ہوتا ہے دوا کی بدمزگی دور کرنا۔

274 دواسازی خاص یا بڑی دواسازی سے مراد قرابادین کے نسخے کے مطابق دوا تیار کرنا۔

275 دواسازی جزوی یا چھوٹی دواسازی سے مراد وہ چھوٹے موٹے کام جو عطار خانے میں دوا کو تقسیم کرتے وقت کرنے پڑتے ہیں۔

276 ایک دوا جب دوسری دوا کے ساتھ مل کر دودھ جیسا منظر پیش کرے تو اسے حلیب (شیرہ) کہتے ہیں۔

277 طبی مقصد کے لیے سب سے بہتر پنیر مایہ (انفحہ) شتر اعرابی (اونٹ) کا ہوتا ہے اور سب سے بہتر ماء الجبن بکری کے دودھ کا ہوتا ہے۔

278 پنیر مایہ مرکب القوی ہے جو مرگی، مثانے میں منجمد خون کو پگھلاتا ہے، نافع نکسیر، اسہال، درد معدہ، قروح امعاء، مقوی قلب و دماغ، اور مانع حمل افعال رکھتا ہے۔

279 ماء الجبن مسہل، ملطف، ملین فعل رکھتا ہے۔

280 ماء العسل میں شہد ایک حصہ اور پانی چار حصہ ہوتا ہے۔

اقسام ادویہ باعتبار افعال و تاثیرات

	اصطلاح	تعریف	مثالیں
1	اکال Corrosive	جو ہر عضو، انسجہ (Tissue) کو کھا جانے والی یا زخم ڈالنے والی۔	صدف سوختہ، سفیدہ، سفیدۂ کاشغری، زنگار، توتیا، جواکھار، چونا، انزروت، مردار سنگ، بچھی، ہڑتال، تیزاب گوگرد (H2SO4) تیزاب نمک، (HCl) تیزاب شورہ، کاربولک ایسڈ، نیلا تھوتھا۔
2	جاذب Desiccant or Absorbent	بیرونی استعمال سے جلد کی جانب گہرائی سے کسی مادہ کو کھینچ کر لانی والی۔	جند بید ستر، غاریقون، لہسن، رائی، نمک، بارزد، اجوائن، ماش، مینڈک، نیولا، سرطان، گوہ، گھونگا وغیرہ کا گوشت
3	جالی Detergent	جلد پر لگے مواد کو/میل کچیل کو صاف کرنے والی دوا	شہد، سرکہ، نمک، شکر اور تمام ترشیات، ابہل، خردل، لہسن، کلونجی، عاقر قرحا، بلادر، ہڑتال، بلساں، ریحا، زفت رومی، اشنہ، آب برگ توب، جو۔
4	حابس الدم Styptic or Haemostatic	جسم سے خون کے بہاؤ کو روکنے والی۔	گلِ سرخ (گیرو)، گلِ ارمنی، گلِ ملتانی، گلِ مختوم، انجبار، دم الاخوین، پھٹکری، حب الآس، برف، سفید بیضہ، کہربا، سنگِ جراحت، صدف سوختہ، مازو سبز، پوست خشخاس، مقل، افیون، خبث الحدید کے مرکبات، فولاد، کاغذ خام سوختہ، کتھ سفید، سرطان سوختہ، مروارید، کچھ لعابات جو خون کا قوام غلیظ کر کے خون کے بہاؤ کو کمزور کر دیتے ہیں۔ جیسے لعاب اسپغول، لعاب تخم ریحاں، لعاب بہدانہ، لعاب بارتنگ صمغ عربی، گاؤزبان۔

نمبر	نام	تعریف	مثالیں
5	حالق (Hair Remover) Depicatory	بالوں کو صاف کرنے/ گرانے والی دوائیں۔	نیم گرم راکھ، چونا، ہڑتال، سفیدہ کاشغری، بیریم سلفائیڈ (Barium Sulphide)۔
6	حکاک Pruritic, Irritant	جلد پر لگانے سے مقامی طور پر خارش/ کھجلی پیدا کرنے والی۔	تیلنی مکھی، شنگرف، سہاگہ، اروی کے چھلکے، بجھنڈی کے پتے، کملا کیڑے کا رواں، انگن، ناگفنی کا رواں۔
7	خاتم Epulotic, Cicatrizant	زخم پر کھرنڈ پیدا کرنے والی دوا۔	طباشیر، سنگجراحت، ایلوا، انزروت، شادنج عدسی، توتیہ، صدف سوختہ، مازو سبز، کات سفید، گل ارمنی، گل ملتانی، گل سرخ (گیرو)، کاغذ خام سوختہ، چھڑیلا۔
8	دابق Emplast or Clammy or Adhesive	لیس دار چپکنے والی دوا۔	سریش، سریشم ماہی، مختلف قسم کے گوند، مثلاً صمغ عربی، رال سفید۔
9	دافع تشنج Anti-Convulsive or Anti-Spasmodic	عضلات کے تشنج، اعصاب کی اکڑن اور اینٹھن کو دور کرنے والی دواء۔	جند بیدستر، عود صلیب، کاپھل، حلتیت، اسرول، افیون، یبروج الصنم، سنبل الطیب، قسط، سداب، اوخر، تخم حمل، انزروت، اسطو خودوس، بھنگ، اجوائن خراسانی، جدوار خطائی، قرنفل، دھتورا۔
10	دافع بخار/ دافع حمی Anti-Pyretic	بخار کو زائل کرانے والی/ اعتدال سے زائد بڑھی حرارت کو کم کرنے والی۔	خاکسی، گلو، مغز تخم کرنجوہ، بادآورد، شکاعی، افسنتین، نکچھنی، چرائتہ، شاہترہ، اتیس، برنجاسف۔
11	دافع خمار Anti-Brient, Aninebriant	نشہ زائل کرنے والی دوائیں۔	عام طور سے ترش دوائیں جیسے سرکہ، آب لیموں، آلو بخارا، تمر ہندی۔

نمبر	نام	تعریف	مثالیں
12	دافع عفونت/ دافع تعفن Anti-Septic	تعفن/ بدبو/ سڑانڈ کو دور کرنے والی دوائیں۔	نیم، کافور، گندھک، لوبان، تمباکو، پارہ، رسکپور، زنگار، دار چکنہ، توتیا، ست پودینہ، گلاب، زہر مہرہ، کچنال، شہد، کرنجوہ، افسنتین، کباب چینی، صندل، پھٹکری، ست اجوائن، نانخواہ، حلتیت۔
13	دافع تنگی تنفس Antiasthmatic	ایسی دوائیں جو تنگی تنفس کو کم کرتی ہیں۔	قرن الایل، کشتہ ابرک، دھتورہ، لفاح، اجوائن خراسانی، افیون، شوکران، پوست خشخاش، مشک دانہ۔
14	رادع Derivative, or Repellent, Restraint	وہ دواء جو فاسد رطوبت/ مواد کو پیچھے کی طرف لوٹادے۔	گیرو، گل ملتانی، گلنار، رسوت، فوفل، ذرورد، کشنیز خشک، گل ارمنی، سنگجراحت، کتھ، خطمی، خبازی، سماق، بارتنگ، پوست خشخاش، مکو، دم الاخوین، زہر مہرہ، پھٹکری، اسپغول، صندل سفید و سرخ، کاہو، کات سفید۔
15	سمی Toxic	(زہریلی دوا) وہ دواء جو بدن انسان میں غیر معمولی مضرت پیدا کرے اور جس کی افراط سے موت واقع ہو جائے۔	سم الفار، دھتورہ، بچھناک، جمال گوٹہ، ہڑتال، دار چکنہ، سیندور، کچلہ، افیون، رسکپور، زنگار، شنگرف، پارہ، توتیا۔
16	عاصر (Expressive)	مواد کو نچوڑ کر خارج کرنے والی دوا۔	ہلیلہ، بلیلہ، آملہ، پھلی ببول، پوست انار، خستہ جامن، تخم تمر ہندی، کتھل، گلنار فارسی، گل ارمنی، پھٹکری۔
17	غسال Irrigator, Lavage, Abluent	جلد کے میل کچیل کو دھو کر صاف کرنے والی۔	ماء العسل، آشِ جو، ماء الجبن، آب بیخ کیلا، شہد، نیم گرم پانی، آب خیار، آب نمک، آب نیشکر، عرق لیموں، نیم، کھجور کی تاڑی۔
18	قابض Astringent, Styptic, Anastaltic	اعضاء کو سمیٹنے اور سکیڑنے والی۔	پوست بیرون پستہ، سماق، پوست سنگدانہ مرغ، تخم مویز، بنسلوچن، سنگجراحت، پوست ترنج، حب الآس، جفت بلوط، دم الاخوین، بارتنگ، پھٹکری، مازو سبز، کتھ سفید، گل ارمنی، گل ملتانی، گل مختوم، گل سرخ، تمام حابس الدم، رادع، عام دوائیں عموماً قابض ہوتی ہیں۔

19	قابض امعاء Intestinal Astringent	آنتوں میں قبض پیدا کرنے والی دوا۔	فولاد، بیلگری، انجبار، افیون، اقاقیا، حب الآس، زرشک، دانہ الائچی، مصطگی، پوست خشخاش، تخم ریحان، خبث الحدید، سنگجراحت، گیرو، پوست، گولر، پھٹکری، مازو، گل مختوم، پوست ترنج، سماق، کات سفید، پوست انار، ہیرا کسیس، اجوائن خراسانی۔
20	قاتل دیدان امعاء Vermicide, Anthelmintic	آنتوں و شکم کے ہر قسم کے کیڑوں کو ہلاک کرنے والی دوا۔	(a) قاتل حیات (Round Worm) کیچوؤں کو ہلاک کرنے والی دواء۔ مثالیں: درمنہ ترکی، پوست نیم، پلاس پاپڑہ، بیخ بکائن، تخم ارنڈ، سینٹونین۔ (b) قاتل حب القرع (Tape Worm) کدو دانے کو ہلاک کرنے والی دواء۔ مثالیں: پوست بیخ انار، باؤ بڑنگ، سرخس، کمیلہ، بکائن، پوست بیخ توت سیاہ، نانخواہ، مغز نارجیل کہنہ۔ (c) قاتل دود الخل (Thread Worm) چرنوں کو ہلاک کرنے والی دواء۔ مثالیں: افسنتین، برگ آڑو، نگروندہ، درمنہ ترکی، ریوند چینی، صبر زرد، کلونجی، روغن بید انجیر، مشکطرا مشیع، روغن تارپین، آب نمک طعام، عرق برگ جھٹیانا۔
21	قاشر Scaling, Stripper sloughing agent	جلد سے چھلکا اُتارنے والی۔	زراوند، کف دریا، حسن یوسف، کنجد سیاہ، قسط تلخ، زعفران، نشاستہ گندم، پوست ترنج، ادرک، لہسن، خولنجان۔
22	قاطع باہ Anaphrodisiac	خواہش وقوتِ باہ/ قوتِ جماع کو کم کرنے یا ختم کرنے والی	تمام ترش، مخدر، اور سرد چیزیں قاطع باہ ہوتی ہیں، تخم سنبھالو، افیون، کافور، لیموں، کتیرا، یبروح الصنم، شوکران، کاہو، صندل، خرفہ، کلتھی، طباشیر، سرکہ، تمباکو، آلو بخارا، املی، اناردانہ، اجوائن خراسانی۔

23	کاسر ریاح Carminative	خصوصاً اعضاء ہضم سے اور عموماً بدن کے تمام حصوں سے ریاح کو توڑ کر خارج کرنے والی۔	لونگ، جاوتری، جائفل، تیزپات، ادرک، سونف، سرکہ، ہینگ، کالی مرچ، اجوائن دیسی، نوشادر، کتیرا، زیرہ سیاہ، کلونجی، سہاگہ، برگ سداب، الائچی، نمک سیاہ، پودینہ، نمک لاہوری۔
24	کاوی Caustic, Pyrotic Escharotic	جلد پر لگانے سے داغ ڈالنے یا جلانے والی۔	تیزاب گندھک، تیزاب شورہ، تیزاب نمک، توتیا، چونا، پیاز، لہسن، پھٹکری زرد۔
25	لاذع Irritant	جلد پر لگانے سے خراش، سوزش اور ہیجان پیدا کرنے والی۔	پیاز، رائی، سرکہ، آب لیموں، شنگرف، ہڑتال، فلفل سرخ، زقوم، تیلنی مکھی، ابہل، اور تمام محمرات، مبثرات اور منفطات لاذع ہوتے ہیں۔
26	لزج Gelatinous	لیس و چیک پیدا کرنے والی۔	مسور، خبازی اور بعض قسم کی مچھلیاں۔
27	مانع عرق/ قاطع عرق Antiperspiratory, Anadiaphoretic, Anhydrotic	پسینے کو روکنے/کم کرنے والی۔	افیون، پھٹکری، گل ارمنی، گل سرخ، غاریقون، برف، کچلہ، شیلم، سرد ہوا کا استعمال، دھتورہ، اجوائن خراسانی۔
28	مانع تولد دیدان امعاء، مانع نوبت Antiperiodic	آنتوں میں کیڑوں کی پیدائش روکنے والی۔ بخار کی باری روکنے والی۔	کچلہ، ہیرا کسیس، چرائتہ تلخ، فولاد۔ چرائتہ، برگ تمسی، مغز تخم کرنجوہ، اتیس، خاکسی، گلو، نیم، سم الفار، پھٹکری، ہڑتال، رسوت۔
29	مانع احلام ردیہ	پریشان خوابوں کو دور کرنے والی۔	عاقرقرحا، درونج، خرفہ، چوب چینی، پھٹکری، سونا۔
30	مانع تبخیر Antiflatulent, Antiveaparant	تبخیر کو روکنے والی۔	زرشک، دانہ ہیل خرد، گل سرخ، کشنیز خشک۔
31	مانع حمل Contraceptive	حمل کو قائم ہونے سے روکنے والی۔ استقرار حمل کو روکنے والی۔	گھونگچی، گلاب خالص، بیٹ کبوتر صحرائی، نیولے کی مخنے کی ہڈی، باقلا، سداب، قرنفل، کاکنج، بادروج۔

نمبر	نام	تعریف	مثالیں
32	مبثر Vesicant, Ulcerative	جلد پر لگانے سے دانے/ پھنسیاں پیدا کرنے والی۔	لہسن، رائی، بھلاواں (کم مقدار میں)، پیاز، ذراریح، روغن حب السلاطین، سم الفار، حسن یوسف، کچلہ، لونگ۔
33	مبخر/ مولد ریاح Flatulent	تبخیر (گیس) پیدا کرنے والی۔	گوبھی، آڑو، مونگ، چنا، آلو، مٹر، پیاز، اروی، گندنا، ماش کی دال، لوبیا۔
34	ممیلات Matastasis	امالہ مواد کرنے والی دوا۔	دردسر کی صورت میں پیشانی پر کافور، صندل کا ضماد، ورم جگر میں جلد پر رائی کا ضماد۔
35	مبرد Refrigerant, Frigorific	جسم انسان میں ٹھنڈک پیدا کرنے والی۔	کافور، افیون، صندل سفید، گل گڑھل، گل نیلوفر، آلو بخارہ، اجوائن خراسانی، بھنگ، دھتورہ، دم الاخوین، گل ارمنی، گل ملتانی، گل سرخ، سنگجراحت، خرفہ، کدو، تمام قابض، حابس اور مخدر دوائیں مبرد ہوتی ہیں۔
36	مبہی Aphrodisiac	قوت باہ میں اضافہ کرنے والی۔	موصلی سفید وسیاہ، ثعلب مصری، جاپھل، زعفران، عنبر، بیر بہوٹی، کچلہ، خرما، فندق، مال کنگنی، تخم پیاز، تخم کونچ، چائنہ گراس، مرغ و دوسری چڑیوں کا گوشت۔
37	مجفف Siccative, Desiccative	بدن انسان کی رطوبت کو خشک کرنے والی۔	وج ترکی، نارنج، صبر، طباشیر، سنگ سرمہ، سفیدہ کاشغری، سم الفار، مردار سنگ، شنگرف، پھٹکری، سنگجراحت، صدف سوختہ، گیرو، صمغ عربی، صمغ کتیرا، مروارید، نشاستہ گندم، برف، خبث الحدید، حب الآس، پرشیاؤ ساں، پوست انار، گلنار۔
38	مجمد Coagulant	رطوبت کو جمانے والی۔	پھٹکری، گیرو، سنگجراحت، صمغ عربی، صمغ کتیرا، تخم بارتنگ، افیون، کافور، تخم خشخاش، کہربا، صدف، مروارید، برف، اجوائن خراسانی۔
39	محرک اعصاب Nervine Stimulant	اعصاب میں تحریک پیدا کرنے والی۔	کچلہ، مشک، عنبر، بچھناک، شراب، بھنگ، سنبل الطیب، سم الفار، پستہ، ذراریح۔

نمبر	نام	تعریف	مثالیں
40	محرک دماغ Brain stimulant	دماغ میں تحریک پیدا کرنے والی۔	شراب، چرس، بھنگ، افسنتین، جند بیدستر، قہوہ، چائے، مشک، عنبر۔
41	محرک دوران خون Circulatory Stimulant	خون کی گردش کو تیز کرنے والی۔	چائے، شراب، جواہر مہرہ، کشتہ طلاء، قہوہ، سنبل الطیب، کافور، کچلہ، مشک، عنبر، زعفران، جدوار۔
42	محلل Resolvent	ورم کو تحلیل کرنے والی۔	بابونہ، ناخونہ، مکو، کاسنی، اشق، آنبہ ہلدی، برنجاسف، تھوا، تخم کتاں، افسنتین، زوفا، کشنیز، دارہلد، زراوند، مرزنجوش، اشنہ، بالچھڑ، جاؤشیر، میتھی، صعتر فارسی، مقل۔
43	مخلمات ردیہ	برے برے خواب دکھانے والی۔	مونگ، چنا، باقلا، پیاز، تمام مبخر اشیاء۔
44	محمر Rubefacient	جلد پر لگانے سے سرخی پیدا کرنے والی۔	رائی، لہسن، پیاز، بالچھڑ، اشنہ، دارچینی، حسن یوسف، تھوہر، کباب چینی، قرنفل، روغن جمال گوٹہ، ذراریح، سرکہ، روغن سداب، روغن ناخونہ، مازریون۔
45	مخدر Anaesthetic	اعضاء کو سُن/ بے حس کر دینے والی۔	افیون، کوکین، دھتورہ، اجوائن خراسانی، لفاح، قسط، برف، بیش، روغن کاہو، پوست خشخاس، شوکران۔
46	منوم Hypnotic	نیند لانے والی۔	پوست افیون، روغن بادام، پوست خشخاس، کاہو، بنفشہ، کشنیز سبز، اجوائن خراسانی، کافور، دھتورہ، کدو۔
47	مخرج جنین ومشیمہ Abortificient, Expulsive for Placenta and foetus, Oxytocic	رحم سے جنین ومشیمہ کو خارج کرنے والی۔	ابہل، زراوند، پوست املتاس، برگ بانس، پرشیاؤ ساں، شیر ارنڈ، مرکی، ڈوڈہ کپاس، اندرائن، سرخس، جند بیدستر، تمام قوی مسہلات، مدرات بول وحیض دوائیں۔
48	مخرج دیدان شکم وامعاء Vermifuge	پیٹ اور آنتوں کے کیڑوں کو نکالنے والی۔	تخم جلاپا، روغن بید انجیر، سقمونیا، عصارہ ریوند، افسنتین، پلاس پاپڑہ، کمیلہ۔

نمبر	اصطلاح	تعریف	مثالیں
49	محرق Corrosive	جلانے والی۔	فرفیون، حلتیت، چونا، زنگار، گندھک۔
	مخشن Roughening	جلد کی سطح کو کھردرا کرنے والی۔	رائی، فلفل سیاہ، زنجبیل، خستہ جامن، ناخونہ، فوفل، بھلاواں، خستہ آنبہ، آملہ۔
50	مدر بول Dieuretic	پیشاب کو جاری کرنے والی۔	(a) مدراتِ بول محرکہ: گردوں کی ساخت میں تحریک پیدا کر کے پیشاب زیادہ لاتی ہیں۔ جیسے زراریح، روغن پودینہ، روغن اجوائن، مرچ سیاہ، روغن کباب چینی، شراب، ابہل۔ (b) مدراتِ بول مبردہ: خون کے سیال حصے کو بڑھا کر پیشاب زیادہ لاتی ہیں۔ جیسے پانی، آش جو، آب تربوز، شورہ قلمی، تخم خیارین، خارخسک، تخم خربزہ، تخم کاسنی۔
51	مدر حیض Emmenagogue	حیض کو جاری کرنے والی۔	مشکطر امشیع، پرشیاؤشاں، برگ بانس، ابہل، ذوزہ کپاس، خارخسک، پوست املتاس، اذخر، حطیانا، زراریح، افسنتین، تخم خربزہ، چرائتہ، ناخونہ، حلتیت، بادیان، اسپند، حب بلساں، حب قرطم، حب القلت، ریوند چینی۔
52	مدر لعاب دھن Sialogogue	منہ میں چبانے سے رطوبت کے ترشح کو بڑھانے والی۔	عاقرقرحا، لیموں، سرکہ، فلفل سیاہ، کباب چینی، زنجبیل، تمر ہندی، خردل، ریوند، تمباکو، پھٹکری۔
53	مدر لبن Lactogogue	دودھ جاری کرنے والی۔	مغز پنبہ دانہ، انیسون، موصلی سیاہ، موصلی سفید، ستاور، صمغ عربی، کنجد، شبت، سرسوں، فولاد۔
54	مدر منی Semenagogue	منی بہانے والی۔	اجمود، درمنہ ترکی، آکاش بیل، بادیان۔
55	مدمل Cicatrizant	زخم بھرنے والی۔	دم الاخوین، سنگجراحت، بہروزہ، رال، سرمہ، گل ارمنی، گلنار، کمیلہ، گل ملتانی، گل مختوم، کتھ، راتیج۔
56	مرخی Relaxant	عضو میں ڈھیلا پن پیدا کرنے والی۔	تخم کتاں، تخم کنوچہ، موم، مصطگی رومی، زفت رومی، روغن زیتون، روغن بادام، برگ کرم کلہ، تخم خطمی، آب گرم۔

نمبر	اصطلاح	تعریف	مثالیں
57	مرطب Homectant	رطوبت کو بڑھانے والی۔	بہدانہ، روغن کدو، روغن خشخاش، روغن کاہو۔
58	مزلق Lubricant, Demulcent	آنتوں میں پھسلن پیدا کرنے والی۔ ملطف۔	اسپغول، گاؤزبان، ریشہ خطمی، آلو بخارہ، لعاب بہدانہ، مغز فلوس، خیارشنبر۔
59	مسخن Calorific	بدن انسان میں حرارت بڑھانے والی۔	سم الفار، شنگرف، فلفل سیاہ، فلفل دراز، ہڑتال، بھلاواں، پیاز، جاوتری، جند بیدستر، جواہر مہرہ، خولنجان، لہسن، مشک، عنبر، عاقرقرحا۔
60	مسدد Obstruent	مجاری میں رکاوٹ پیدا کر کے اس کو بند کرنے والی۔	پوست بیرون پستہ، تخم مویز، سماق، نیم۔
61	مسکر Norcotics	نشہ لانے والی۔	بھنگ، چرس، گانجہ، ہیروئن، شراب۔
62	مسقط جنین Abortifacient	حمل گرانے والی۔	اندرائن، پھٹکری، تخم ارنڈ، حلتیت، روغن سورج مکھی، سندروس۔
63	مسمن بدن Fattening, Anabolic	دبلے بدن کو موٹا کرنے والی۔	مغز بادام، مغز پستہ، مغز چلغوزہ، خرما، مغز اخروٹ، مغز چرونجی، آم، مکھن، پنیر مایہ، چاول، فندق، ثعلب مصری، دودھ، تودرین، بہمنین۔
64	مسہر Antihypnotic	نیند غائب کرنے والی۔	چائے، کافی، قہوہ، شنگرف، بچھناک۔
65	مسبت	گہری نیند لانے والی۔	اجوائن خراسانی، افیون۔
66	مسہل ولادت Oxytocic, Adiposis	بچے کی پیدائش میں سہولت پیدا کرنے والی۔	مقل، عصارہ بارنگ، حلبہ، بیخ نیلوفر، گلنار۔
67	مشتہی Appetizer	بھوک لگانے والی۔	سرکہ، لیموں، نانخواہ، زرشک، پودینہ، بادیان، ساذج ہندی، زیرہ، انیسون، پپیتہ، پوست بیخ کبر، الائچی، نمکیات، جائپھل، جاوتری۔

نمبر	نام	تعریف	مثالیں
68	مصدع Cephalgic	دردسر پیدا کرنے والی۔	آلو، پیاز، مونگ، چنا، باقلا۔
69	مصفی خون Blood Purifier	خون کو صاف کرنے والی۔	عناب، شاہترہ، چرائتہ، سرپھوکہ، گل منڈی، برہمڈنڈی، نیل کنٹھی، بابچی، اطریلال، نگند بابری، برادہ آبنوس، برادہ صندل سرخ، گل نیم، عشبہ مغربی، گندھک، برگ نیم، برگ حنا، افتیمون، بسفائج، کاہو، نیلوفر، کپتال۔
70	مضیق ثقبہ عنبیہ (Myotic)	آنکھ کی پتلی کو سکیڑنے والی۔	افیون، برشعشا، پائیلوکارپین، نیکوٹین، مرکبات افیون۔
71	معرق Diaphoretic	پسینہ لانے والی۔	خاکسی، کافور، شراب، چائے، قہوہ، شورہ، بیش، تمباکو، چوب، چینی، سورنجان، عاقرقرحا، گرم پانی، کبریت، لہسن، کرفس۔
72	معطس Errhine, Ptarmic, Sternutatory	چھینک لانے والی۔ ناک سے مواد جاری کرنے والی	کندش، تمباکو، چھکنی، نوشادر، زنجبیل، برگ شبت، لہسن، کائپھل، فلفل سرخ، فلفل سیاہ، خربق سفید، شیرہ بادام تلخ، جند بیدستر۔
73	معطش	پیاس لانے والی۔	برگ شبت، تمباکو، جند بیدستر، خردل، شیرمدار، کنگی، کندش، مچھلی۔
74	مغذی Nutrient, Restorative	غذا بخشنے والی۔	انڈا، مچھلی، گوشت، دودھ، لبوب، پھل، شہد، مکھن، مغز بادام شیریں، انجیر، مویز منقی، نشاستہ، چربیاں، کاجو، مغز ناریل، مغز پستہ۔
75	معفن Septic	خون میں عفونت پیدا کرنے والی۔	ہڑتال، لہسن خام، گوشت زاغ (کوے کا گوشت)۔
76	مغری Glutinous	لیسدار۔ چپکنے والی۔	سریش، گیاہ چینی، سفیدہ، صمغ عربی، صمغ کتیرا، نشاستہ۔

نمبر	نام	تعریف	مثالیں
77	مغیر عرق Sweat Changer	پسینے میں تبدیلی لانے والی۔	افیون، لوبان۔
78	مغلظ Concentrative	اخلاط کے قوام کو گاڑھا کرنے والی۔	بہدانہ، صمغ عربی، اسپغول، سریشم ماہی۔
79	مغلظ منی Semen Concentrative	منی کے قوام کو غلیظ کرنے والی۔	سبوس اسپغول، تخم تمر ہندی، بہمن سرخ، بہمن سفید، ثعلب مصری، ستاور، تودری، تالمکھانا، سنگھاڑا، شقاقل مصری، لاجونتی، بیجبند، کشتہ قلعی، کشتہ نقرہ، تخم خشخاش، تخم کاہو، اسرول، سلاجیت، سراولی، کنول گٹہ، تخم سرس۔
80	مفتت حصاۃ Lithontriptic, Antilithic	پتھری کو توڑنے والی۔	حجر الیہود، سنگ سرماہی، نیش عقرب سوختہ، حب القلت، آلو بالو، تخم بلیون، جواکھار، پتھرتوڑی، شبدئی، شورہ قلمی۔
81	مفتح سدد Deobestruent	سدوں کی وجہ سے بند راستوں کو کھولنے والی۔	بادیان، انیسون، نانخواہ، بیخ کاسنی، بیخ بادیان، تخم خربزہ، اسطوخودوس، افسنتین، برنجاسف، سداب، سنبل الطیب، چائے، سورنجان، کوٹ، زوفا، عودصلیب، مشک، جدوار، ایرسا، عاقرقرحا، ابہل، اذخر، زیرہ سیاہ،
82	مفتح ثقبہ عنبیہ Mydriatic	آنکھ کی پتلی کو پھیلانے والی۔	جوز ماثل، اجوائن خراسانی، یبروج الصنم، بیش، ایٹروپین۔
83	مفرح Exhilarant	فرحت بخشنے والی۔	مشک، عنبر، گاؤزباں، آبریشم، ورق نقرہ، یاقوت، زعفران، اشنہ، بادرنجبویہ، تخم بالنگا، جاوتری، جائپھل، شراب، عرق بیدمشک، عرق کیوڑہ، عرق گلاب، گل سرخ۔
84	مفجر اورام Escharotic	ورموں کو پھاڑنے والی۔	فرفیون، ہڑتال، چونا، سہاگہ، سفیدہ، پیاز، شیر مدار، ہیراکسیس، بیٹ کبوتر، رتن جوت، صابون، قسط، بالون، ناگ پھنی، سیندور۔
85	مقرح Ulcerative	زخم ڈالنے والی۔	شیر مدار، زقوم، پیاز، لہسن، بلادر، ہڑتال، چونا، صابون، سفیدہ، بجی۔

نمبر	اصطلاح	تعریف	ادویہ
86	مقطع Remover	منجمد اور غلیظ رطوبت کو قطع کرنے والی۔	فلفل سیاہ، زیرہ، بادیان، رائی، شہد۔
87	مقی Emetic	قے لانے والی۔	تخم ترب، تخم شبت، بیخ خربزہ، خربق، آب گرم، آب نمک، خردل، تخم جرجیر، تمباکو، بتھوا، پوست بیخ مدار، افیون، یبروج الصنم۔
88	مقلل لبن Analactagogue	دودھ کو کم کرنے والی۔	
89	ملطف Demulcent, Lenitive	مواد کے گاڑھے قوام کو لطیف/چھوٹے چھوٹے اجزاء میں تقسیم کرنے والی۔	بیخ کاسنی، بیخ بادیان، بیخ کرفس، بیخ اذخر، انیسون، سداب، صعتر، آبریشم، برنجاسف، گل غافث، حب بلساں، مکو، جدوار، ایرسا، زوفا، بورہ ارمنی۔
90	ملذذ Aphrodisiac	خارجی استعمال سے لذت جماع کو بڑھانے والی۔	عاقرقرحا، آب پتہ مرغ۔
91	ملین امعاء Laxative	آنتوں میں تلیین پیدا کرنے والی۔	مویز منقی، انجیر، گل بنفشہ، اسپغول مسلم، ترنجبین، گلقند، سناءمکی۔
92	ملین ورم Resolvent	ورم کی سختی کو نرم کرنے والی۔	بابونہ، ناخونہ، مکوہ، بتھوا، تخم کتاں، آرد گندم، تخم کوچہ، تخم خطمی، سلارس، زفت رومی، مرکی۔
93	ممسک منی Avasicious	امساک پیدا کرنے والی۔	افیون، دھتورہ، عاقرقرحا، لونگ، تخم املی، کچلہ، بھنگ، بیجبند، موچرس، اجوائن خراسانی۔
94	مملس Lubricant	اعضاء کی سطح کو چکنا کرنے والی۔	اسپغول، بہدانہ، گاؤزبان، ریشہ خطمی، روغن بادام، بارتنگ، صمغ عربی، عناب۔
95	منفث بلغم Expectorant	پھیپھڑوں سے بلغم کو خارج کرنے والی۔	برگ اڑوسہ، اصل السوس، زوفا خشک، عناب، سپستاں، تخم خطمی، خبازی، تخم کتاں، شہد، انجیر، آبریشم، گاؤزبان، کاکڑا سینگی، کلونجی۔
96	منعش Stimulent	حرارت غریزیہ کو ابھارنے والی۔	مشک، عنبر، زعفران، گاؤزباں۔

نمبر	اصطلاح	تعریف	ادویہ
97	منفذ Penetrating, Vehicle	نفوذ/سرایت کرنے والی۔	پانی، سرکہ، شربت، زعفران۔
98	منبت شعر Hair Grower	بال اُگانے والی۔	روغن بیضہ مرغ، روغن زراریح، حب السلاطین، سم الفار، شنگرف، جونک۔
99	مسودات شعر Black hair dyer	بالوں کو سیاہ کرنے والی۔	ہلیلہ سیاہ، بلادر، بھنگرہ سیاہ۔
100	منبت لحم Meat Grower	گوشت پیدا کرنے والی۔	دم الاخوین، سنگجراحت، سرمہ، گیرو۔
101	مہزل	جسم کو لاغر/پتلا کرنے والی۔	لک مغسول، سرکہ، رال، آبکامہ۔
102	منفط Epispastic, Vesicant	جلد پر لگانے سے آبلہ ڈالنے والی۔	فرفیون، شیر مدار، خردل، عسل بلادر، ذراریح، روغن جمال گوٹہ، روغن سداب۔
103	منقی دماغ	دماغ کا تنقیہ کرنے والی۔	اسطوخودوس، تربد، ہلیلہ جات، چوب چینی، منڈی۔
104	منقی دماغ واعصاب	دماغ واعصاب کا تنقیہ کرنے والی۔	شحم حنظل، صبر زرد۔
105	منقی اوتار واغشیہ	اوتار واغشیہ کا تنقیہ کرنے والی۔	اشق، صبر، سکبینج، انزروت، فرفیون، جاؤشیر، عصارہ ریوند۔
106	منقی صدر و ریہ	صدر و ریہ کا تنقیہ کرنے والی	غاریقون مغربی۔
107	منقی مفاصل	مفاصل کا تنقیہ کرنے والی۔	سورنجان۔
108	منقی زرد آب استسقاء	مرض استسقاء میں زرد آب کا تنقیہ کرنے والی۔	ایرسا، عصارہ ریوند، بوزیدان، سکبینج، جاؤشیر۔
109	منوم Hypnotic, Sporific, Sonolent	نیند لانے والی۔	کافور، افیون، دھتورہ، پوست، خشخاش، کدو، کاہو، اجوائن خراسانی۔

110	موسخ قروح Wax grower in ulcers.	زخموں میں پیپ/مواد بڑھانے والی۔	اسپغول، السی، حلبہ، خطمی۔
111	مہیج Irritant	ہیجان پیدا کرنے والی۔	آب نیشکر (گنے کا رس)، فواکہات، لحم طیور (پرندوں کا گوشت)۔
112	ناشف Absorbent	رطوبت کو خشک کرنے والی۔	طباشیر، چنے بریاں، کاغذ خام سوختہ۔
113	نفاخ Flatulent	معدہ و آنتوں میں ریاح/ نفخ پیدا کرنے والی۔	بینگن، دال، کٹھل، اروی، پیاز۔
114	ہاضم Digestive	ہضم میں مدد کرنے والی۔	اجوائن دیسی، نمک سیاہ، سہاگہ، بادیان، پودینہ، ... طعام، آب لیموں، زنجبیل جاپھل، جاوتری، دارچینی، تیزپات، لونگ، فلفل سیاہ، فلفل دراز، نوشادر، نمک لاہوری، نمک ترب، جوا کھار۔
115	دافع ذیابیطس Anti diabetic	ذیابیطس کو ختم کرنے والی۔	حلبہ، تخم حیات، جامن، کریلا۔
116	دافع فرط شحمین فی الدم Hypolipdaemic	خون سے شحم کو ختم کرنے والی۔	ارجن، لہسن، مقل، زنجبیل۔
117	مانع سرطان Anticancerous	سرطان کو روکنے والی۔	سدابہار، کلونجی، میتھی، ہلدی۔

اشکال ادویہ اور ان کے فوائد

اشکال ادویہ	فوائد
حب (گولی): گول شکل کی ہوتی ہے۔	(1) نگلنے میں آسانی ہوتی ہے۔ (2) سفوف سے زیادہ وقت تک معدے میں ٹھہرتی ہے۔ (3) بدمزہ ادویہ کی گولی بنائی جاتی ہے۔ (4) خوراک کے تعین میں آسانی ہوتی ہے۔
بنادق: ریٹھے کے برابر گولی	(1) سفوف سے زیادہ وقت تک معدے میں ٹھہرتی ہے۔ (2) حب کی طرح فوائد حاصل ہوتے ہیں۔
قرص: ٹکیاں	(1) حلق سے اُتارنا آسان ہوتا ہے۔ (2) خوراک کے تعین میں آسانی ہوتی ہے۔ (3) دوا کی بدمزگی سے قوت ذائقہ بہت کم متاثر ہوتی ہے۔
شیاف: (بتی) گھس کر استعمال کی جانے والی مخروطی شکل کی بتی۔	(1) آنکھوں کے لیے فائدے مند ہے۔ (2) زخم و ناسور میں رکھنے کے لیے۔ (3) مقعد میں اجابت لانے کے لیے رکھتے ہیں۔
حمول: کپڑے یا روئی کی بتی کو پوٹلی بنا کر دوا چھڑک کر مقعد یا فرج میں رکھی جاتی ہے۔	دواء کا اثر دیر تک رہتا ہے۔
فرزجہ: بتی جو دوا میں لتھیڑ کر اندام نہانی میں رکھی جاتی ہے۔	دواء کا اثر دیر تک رہتا ہے۔
فتیلہ: بتی میں سیال دوا کو تر کر کے بدن کے طبعی وغیرہ طبعی منافذ مثلاً ناک، کان، زخم کے ناسور، فرج وغیرہ میں داخل کرتے ہیں۔	دواء کا اثر دیر تک رہتا ہے۔
آب داغ: لوہا، سونا، چاندی، یاقوت، زمرد، بسد، مرجان کو آگ میں تپا کر سادے پانی یا عرق میں بجھانا۔	
جوشاندہ: (مطبوخ، طبیخ، مغلی) پانی میں جوش دی ہوئی دواء۔	ہر مرض کے علاج میں کارآمد ہے۔
خیساندہ: (نقوع، نقیع، منقوع) دوا کو بھگو کر مل کر چھان لینا۔	گرم امراض میں زیادہ کارآمد ہے۔

زلال: دواء کو پانی میں بھگو کر اوپر کا نتھرا ہوا پانی۔	گرم امراض میں زیادہ فائدہ مند ہے۔
صبغ: دوا کو الکوحل میں بھگو کر چھان لینا۔	
ماء البزور: بیجوں کا پانی / بیجوں کا جوشاندہ یا خیساندہ۔	
ماء الاصول: جڑوں کا پانی / جڑوں کا جوشاندہ یا خیساندہ۔	
ماء الجبن: پھٹے ہوئے دودھ کا پانی۔ بکری کا دودھ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔	فالج امراض سوداویہ مغذی۔
ماء العسل: شہد کا پانی۔	فالج، لقوہ، رعشہ، مقوی بدن۔
ماء الشعیر: جو کا پانی۔	بخار کے مریضوں میں فائدہ مند ہے۔
ماء الشعیر ملحم: گوشت شامل کیا ہوا جو کا پانی۔	
ماء الشعیر محمص: جو کو بریاں کر کے حاصل کیا ہوا جو کا پانی۔	
کشک الشعیر: پھٹے ہوئے جو کا پانی۔	
ماء اللحم: گوشت کا پانی۔	ضعف قلب، ضعف روح۔
ماء الفواکہ: پھلوں کا پانی، مثلاً آب انار، آب انگور۔	تبرید وتلیین دماغ۔
ماء البقول: سبزیوں کا پانی مثلاً آب مکوہ، آب کدو، آب برگ کاسنی۔	
ماء الحمص: چنے کا بھیگا ہوا پانی۔	ملطف غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔
شربت: جوشاندہ، خیساندہ، عرق، پھلوں، بوٹیوں کے رس میں شکر، شہد داخل کرنا۔	
جلاب: گلاب اور شکر/شہد۔	
عرق: قرع انبیق سے مقطر کی ہوئی شکل۔	جوشاندے سے زیادہ لطیف ہوتا ہے۔
وجور: دوا کو حلق میں قطرہ قطرہ ٹپکانا۔	
ایارج: دواء الٰہی/ خدائی دواء۔	مسہل فعل ہے۔
حریرہ: (حسو، حساء) رقیق حلوہ۔	مقوی دماغ۔
حلیب: (شیرہ) دواء/تخم/مغزیات کو پانی یا عرق میں پیسنا جس کا قوام دودھ جیسا ہو۔	مقوی اعضاء رئیسہ۔
سفوف: (پہلا مرکب) خشک پسی ہوئی دواء۔	
جواہر مہرہ: جواہرت کا نہایت باریک سفوف جو پٹی کی شکل میں ہوتا ہے۔	برائے تقویت حرارت غریزی وروح۔

سردارو/ پاشیدہ: سفوف جو جوشاندے پر چھڑک کر استعمال ہوتا ہے خاکسی، چہار تخم۔	
سکنجبین: سرکہ اور شہد کی آمیزش۔	قوت نفوذ/سرایت میں اضافہ کرتا ہے۔
	امراض صدر، ریہ وجگر کے ساتھ گرم امراض میں مفید ہے۔
فالودہ: نشاستہ کی سویاں۔	
مربیٰ (انج): (پروردہ) پھل کو شکر یا شہد کے قوام میں رکھنا۔	پھلوں کو گلنے سڑنے سے بچانا، بن موسم پھل کی دستیابی۔
گلقند: (وردمربیٰ) گل اور شکر/شہد، گل شکر، جلجبین /گل انگبین۔	پھلوں کی بدمزگی دور کرنا۔
معجون (سرشتہ): شہد/شکر کے قوام میں سفوف ملانا۔	
اطریفل: ہلیلہ، بلیلہ، آملہ۔	امراض دماغ میں مفید ہے۔
انوشدارو: نوش کے معنی آب حیات، زندگی، فادزہر، تریاق یا زندگی بخش دوا۔	
برشعثاء: فوراً شفاء۔	
جوارش: ہضم کرنے والی دوا۔	امراض معدہ میں مفید ہے، نظام ہضم کی مخصوص دوا۔
حلواء: ایک غذا ہے۔	مقوی عام۔
تریاق: زہریلے اثرات کو دور کرنے والی دواء۔	
لبوب: جن معجونوں میں مغزیات شامل ہوتے ہیں۔	
خمیرہ: جوشاندے کا گاڑھا قوام کر کے اس میں سفوف شامل کیا جاتا ہے۔ گھوٹنے کے بعد خمیری کیفیت پیدا ہوتی ہے۔	امراض قلب میں مفید ہے۔
دیاقوزہ: وہ گاڑھا شربت جو پوست خشخاس مسلم نیم کوفتہ سے تیار کیا جاتا ہے۔	کھانسی کی مخصوص دوا ہے۔
رُب: (عصارہ (نچوڑا ہوا سیال)، خلاصہ): (نیم منجمد) تازہ نباتات اور پھلوں کا نچوڑا ہوا پانی۔	
لعوق: چاٹنے والی دواء۔	حلق، سینہ، پھیپھڑے کے امراض میں مفید ہے۔
آبزن: (حمام جلوسی) سیال کو ٹب میں بھر کر اس میں مریض کو بٹھانا۔	محلل ورم، مسکن اوجاع۔
انکباب: (بھپارہ) سیال دواء کی بھاپ کو کسی عضو تک پہنچانا۔	محلل ورم، مسکن اوجاع۔
پاشویہ: (غسل قدم) دواء سیال یا پانی میں پاؤں کو گھٹنوں تک ڈالا جاتا ہے۔	دافع بخار، نافع سرسام۔
غرغرہ: دواء سیال کو حلق تک پہنچا کر منہ سے خارج کر دینا۔	امراض حلق میں مفید ہے۔
مضمضہ: کلی کرنا۔	منہ کے امراض میں مفید ہے۔

نطول (تڑیرا): جوشاندہ یا خیساندہ کا کسی عضو، پر بلندی سے دھار باندھ کرڈالنا۔ اس کی دو اقسام ہیں۔ (1) نطول حار، (2) نطول بارد۔

سکوب: (دھارنا): سیال کو معمولی دوری سے ٹھہر ٹھہر کر کسی عضو، پرڈالنا۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ (1) سکوب حار (گرم سیال سے دھارنا)، (2) سکوب بارد (سرد سیال سے دھارنا)۔

اُبٹن: جسم کا میل چھڑا کر خوشبودار کرنے والی دوا۔

برود: آنکھ میں سرے کی طرح لگانے کا باریک سفوف۔

بخور (دھونی): دوا کو جلا کر اس کا دھواں کسی عضو، تک پہنچوانا۔

حقنہ (عمل طائر): مبرز کے راستے سیال دواء کو بڑی آنتوں تک پہنچوانا۔

خضاب: بالوں کو سیاہ کرنے والی دواء۔

زرور (چھڑکنے کی دواء): سفوف جو کسی سطح پر چھڑکا جائے۔

روغن: دہن

زروق (پچکاری): وہ سیال دواء جو منہ کے علاوہ کسی طبعی منفذ سے بدن میں داخل جاتی ہے۔

دلوک: دوائے مالش

سنون: منجن

سعوط: ناک میں ٹپکانے کی رقیق دواء۔

شموم: سونگھنے کی تر یا خشک دوا۔

ضماد (لیپ): باریک پسی ہوئی تر دواء، جو ورم وغیرہ پر لگائی جائے۔

صبغ: جلد کو رنگین کرنے والی دواء۔

طلاء: ضماد سے پتلی جلد پر لگائی جانے والی رقیق سیال دواء۔

عطوس: چھینک لانے والی دواء۔

غازہ: چہرے پر لگانے کی دوا جس سے رنگ نکھر جائے۔

محلل ورم، مسکن اوجاع۔

سکوب بارد سرسام حار اور جنون میں مفید ہے۔

آنکھ میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔

کھانسی اور امراض تنفس میں مفید ہے۔

بڑی آنتوں کے علاج میں، قبض، قولنج، گردہ اور مثانہ کے درد، ورم گردہ اور مثانہ وامراض دماغ میں مفید ہے۔

مرض شعب میں مفید ہے۔

قلاع (منہ کے چھالے)، قرحہ میں مقام مجروح پر چھڑکا جاتا ہے۔

امراض دماغ واعصاب اور دردوں میں مفید ہے۔

سوزاک، کان کے میل، ناسور میں مفید ہے۔

فربھی، ہزال، خون کو جلد کی طرف لاتا ہے۔ عضلات کی سختی بدن کے تغذیہ میں مفید ہے۔

دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض میں مفید ہے۔

ناک کے امراض میں مفید ہے۔

امراض قلب ودماغ۔

اورام کو تحلیل کرنے میں مفید ہے۔

برص میں مفید ہے۔

تقویت باہ کے لیے مفید ہے۔

مرگی، سکتہ، اختناق الرحم۔

غالیہ (ارگجہ): بدن اور لباس پر لگائی جانے والی خوشبودار دواؤں کا مرکب۔

غسول: جسم کا میل کچیل اور داغ دھبوں کو صاف کرنے والی دواء۔

قطور: کان، آنکھ، ناک میں بوند بوند ٹپکا کر استعمال کرنے والی دواء۔

قیروطی: موم اور روغن کا مرکب۔

کبوس (زرور کا مترادف ہے): تر یا خشک دوا کو پیس کر چھوٹی ٹکیہ بنا کر مقام مرض پر رکھ کر تازہ پتوں سے باندھنا۔

کاجل: دوا کو جلا کر مواد حاصل کیا جاتا ہے۔

کماد (سکینا): اس کی دو قسمیں ہیں۔

(1) کماد رطب: گرم پانی یا جوشاندہ کو تھیلی میں بھر کر سیکنا۔

(2) کماد یابس: نمک، باجرہ وغیرہ کی پوٹلی بنا کر گرم توے پر رکھ کر مقام مرض پر رکھنا۔

کحل: سرمہ

لزوق (لصوق): چپکنے والی دواء، دوا کو کاغذ/کپڑے پر لگا کر دوا کو دیر تک مقام مرض پر چپکانا۔

لطوخ: لتھیڑنے کی دوا، لیپ جو ضماد سے پتلا اور طلاء سے گاڑھا ہوتا ہے۔

لخلخہ: فراخ منہ والے برتن میں دواء کو رکھ کر سونگھنا۔

مرہم: گاڑھا مرکب جو موم، چربی، کسی روغن میں ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔

مروخ (چپڑی جانے والی دواء): مقام مرض پر مالش کی جانے والی روغنی ادویہ۔

مسوح (ہاتھ پھیرنا): مقام مرض پر ہلکے ہاتھوں سے ملی جانے والی دواء۔

نشوق: ناک میں سڑک کر استعمال کی جانے والی دواء۔

نورہ: بال مونڈنے والی دواء۔

امراض صدر، درد سینہ اور محلل ورم ہے۔

خشک مزاج اور خشک موسم کے مریض میں مفید ہے، اور امراض جگر ومعدہ میں مفید ہے۔

بچوں بوڑھوں میں مفید ہے، ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

آنکھوں کے امراض میں مفید ہے۔

دردسر۔

امرض قلب ودماغ۔

زخم، ورم، پھوڑے، پھنسی، آگ سے جلے مقام پر لگایا جاتا ہے۔

مضوغ: دانتوں کے درمیان چبا کر استعمال کی جانے والی دواء۔

نفوخ (پھونکنے کی دواء): نلکی کے ذریعے سے نتھنوں اور دوسرے سوراخوں میں پھونک کر پہنچانے والی دواء۔

نضوح (چھڑکنا، چھینٹا مارنا): مریض کے بدن پر پانی کی طرح کی چھڑک کر استعمال کی جانے والی دواء۔

شدت حرارت میں مفید ہے۔

لعاب: لعاب دار دواؤں (لعاب بہدانہ، لعاب ریشہ خطمی، لعاب تخم کتاں) کو پانی میں بھگو کر چھان کر حاصل کیا جاتا ہے۔

محلول: نباتی / حیوانی / معدنی دواء کو پانی یا کسی سیال میں حل کر دینا، اس طرح گھلی ہوئی دواء محلول یا سیال کہلاتی ہے۔

روح: عرق کی وہ قسم جس میں پانی کم یا بالکل نہ ہو جیسے روح خمر (شراب کی روح)

نبیذ (ارشٹ): وہ شراب جو انگور یا کھجور سے جوشاندے کی شکل میں بنائی جائے۔

فقاع: جو کی شراب۔

دربہرہ (آشو): دواء کے خیساندے سے بنی ہوئی شراب۔

سرکہ: خل

مری (آبکامہ، سرکہ ہندی، کانجی): سرکے کی قسم جو (1) رائی، نمک، زیرہ، اجوائین، (2) چاول، گیہوں، جو، جوار، (3) گیہوں کی روٹی، سرکہ، نمک، پودینہ، سونٹھ، مرچ سیاہ، سے بنائی جاتی ہے۔

شراب (خمر): مخصوص لطیف سیال جو انگور، نشاستہ دار شکر یلے اجزاء سے بطور تخمیر بطریق تصعید تیار کی جاتی ہے۔

کم مقدار میں محرک، مقوی قلب و دماغ ہے زیادہ مقدار میں مسکن، مسکر (نشہ لانے والی) ہے۔

مزیج (شئی مخلوط): ملی ہوئی چیز، پانی میں سادہ طور پر کسی دوا کو ملا دینا یا کسی لعاب میں شامل کر دینا۔

کشتہ (بھسم): لغوی معنی مارنے کے ہیں، دواء کو جلا کر چونے کے مانند سفید شکل میں حاصل کرنا۔

دوا کو سریع النفوذ بنانا۔

معدل (اخلاط کو اعتدال پر لانے والی) ادویہ

معدل	مثالیں
معدل خون	ایلوا، عناب، گل نیلوفر، حنا، منڈی، گل سرخ، گل بنفشہ، برادہ شیشم، برادہ آبنوس، عشبہ مغربی، چرائتہ، شاہترہ، سرپھوکہ، نیل کنٹھی۔
معدل صفراء	تخم کاسنی، تخم خرفہ، خیارین، صندل سفید، اسپغول، بہدانہ، تخم کاہو، کافور، کشنیز خشک، گل بنفشہ، گل نیلوفر، مغز تخم خربزہ، مغز تخم کدو شیریں۔
معدل بلغم	اصل السوس، سپستاں، گاؤزباں، انجیر، بادیان، تخم خطمی، تخم خبازی، گل سرخ، مویز منقی۔
معدل سوداء	انیسون، دارچینی، خطمی، اسطوخودوس، بادرنجبویہ، سپستاں، شاہترہ، شقاقل، عناب ولایتی، گاؤزباں، مویز منقی۔

مولد ادویہ

مولد خون	کشتہ فولاد، کشتہ خبث الحدید، مویز منقی، زردی بیضہ مرغ، آب یخنی، دودھ، لحم مرغ، انار، انگور، آم، خرما، کاجو، مغزیات۔
مولد منی	ستاور، ثعلب مصری، تالمکھانہ، بہمنین، تودرین، شقاقل مصری، مغز پنبہ دانہ، مغز بادام، مغز پستہ، مغز فندق، مغز اخروٹ، مغز نارجیل، کاجو، موصلی سیاہ، موصلی سفید، لحم مرغ، آم، تخم گزر، خرما، سنگھاڑا، بیکھل، دال ماش۔
مولد لبن	مغز پنبہ دانہ، ستاور، شونیز، تودرین، شقاقل مصری، سنگھاڑا، دودھ، اسگندھ، گل مہوا، دال مونگ، زیرہ سفید، مغز بادام، مغز اخروٹ، مغز نارجیل، مغز پستہ، مغز چلغوزہ، موصلی سفید، موصلی سیاہ، روغن انیسون۔
مولد ریاح	باقلہ، کٹھل، لوبیا، اروی، کیلا، بیگن، مٹر، ماش کی دال۔

منضج ادویہ

منضج صفراء	گل بنفشہ، گل نیلوفر، گل سرخ، تخم کاسنی، بیخ کاسنی، مکو، تخم خطمی، شاہترہ، عناب، آلو بخارا، ترنجبین۔
منضج بلغم	مویز منقی، بادیان، اصل السوس، انجیر زرد، بیخ بادیان، بیخ کرفس، بیخ اذخر، بیخ کاسنی، اسطوخودوس۔
منضج سوداء	اسطوخودوس، افتیمون ولایتی، گاؤزباں، عناب، شاہترہ، بادرنجبویہ، بادیان، سپستاں، اصل السوس۔

منضج اورام تخم کتاں، تخم کنوچہ، حلبہ، پیاز، میدہ گندم۔

مسہل ادویہ

1 اقسام بلحاظ اخلاط

مسہل صفراء سقمونیا، صبر زرد، عصارہ ریوند، شیر خشت، آلو بخارا، تمر ہندی، ترنجبین، سناء مکی۔

مسہل بلغم تربد، شحم حنظل، سورنجان، اسطوخودوس، مقل، قسط، جلاپا، حب النیل، سناء مکی، شکاعی، غاریقون۔

مسہل سوداء مغز جمال گوٹہ، شحم حنظل، افتیمون ولایتی، ہلیلہ سیاہ، خربق سیاہ، غاریقون، تربد، پنواڑ۔

2 اقسام بلحاظ قوت وضعف

ملینات عسل خالص، تمر ہندی، آلو بخارا، شیر خشت، املتاس، ترنجبین، گندھک، روغن بادام شیریں، روغن زیتون، مویز منقیٰ۔

مسہلات ضعیفہ سناء مکی، صبر، ریوند چینی، سورنجان، روغن بیدانجیر۔

مسہلات قویہ جمالگوٹہ، سقمونیا، حب النیل، شحم حنظل، تربد، خربق سیاہ، بیخ جلاپا، عصارہ ریوند۔

3 اقسام بلحاظ تاثیر

مسہل بالتلیین ترنجبین، شیر خشت۔

مسہل بالازلاق آلو بخارا، سپستاں، اسپغول، لعاب ریشہ خطمی۔

مسہل بالجلاء بورہ ارمنی، نمکیات، شہد۔

مسہل بالقوۃ المسہلہ سقمونیا، غاریقون۔

مسہل بالعصر ہلیلہ جات، شربت وردمکرر۔

مسہل بالتحلیل وترقیق مواد تربد۔

مسہل بالاذابت/مسہل بالتذیب ترنجبین۔

ادویہ مخصوصہ

جگر کاسنی، مکوہ

طحال سرکہ، راتیانج

مقعد مقل

امعاء روغن بادام شیریں

عضو تناسل برانڈی

مجاری بول تخم خربزہ

مفاصل سورنجان

معدہ فلفل سیاہ، فولاد

مری فلفل سیاہ، فولاد

ثدیین بادیان

پھیپھڑے اصل السوس

صدر آبریشم

حلق توت

سر گل بنفشہ

کان رتن جوت

آنکھ مامیران

رحم روغن زیتون کی تلچھٹ

مسکن ادویہ

مسکن اعصاب ودماغ	افیون، اجوائن خراسانی، اسرول، پوست، خشخاس، دھتورہ، کافور، یبروج الصنم، تمام مخدر و مسکن الم ادویہ
مسکن الم	افیون، بھنگ، کافور، اجوائن خراسانی، خشخاش، انیسون، سورنجان، تمباکو، تخم کاہو، شوکران، جدوار، جند بیدستر، سہاگہ، پیارانگا۔
مسکن حرارت	برف، آب برگ خرفہ سبز، آب برگ پالک سبز، آب برگ کاسنی سبز، گل نیلوفر، خس ہندی، آب زلال تمر ہندی، آب تربوز، آب خیار، آب کشنیز سبز، آب انار ترش، شیرہ تخم کاہو، کافور، عرق کیوڑہ، لعاب بہدانہ، عرق بید مشک۔
مسکن قلب	افیون، اجوائن خراسانی، بھنگ، مشک، عنبر، زعفران، یاقوت، شوکران، خربق، پیاز دشتی، شیلم۔
مسکن تنفس	افیون، تخم کاہو، تخم خشخاش، کشتہ قرن الایل، کشتہ ابرک، شوکران، لفاح، یاسمین زرد، دھتورہ۔
مسکن معدہ	افیون، کاہو، یبروج الصنم، کافور، اجوائن خراسانی، پوست خشخاش، برف۔
مسکن قے وغثیان	نیم کی چھال، زرشک، ہیل خرد، پودینہ خشک، گلاب، گیرو، طباشیر، نارجیل دریائی، تخم لیموں۔
مسکن صداع	گل مچکن، پوست الائچی کلاں۔

مقوی ادویہ

مقوی اسنان ولثہ	پھٹکری بریاں، بارہ سنگھا سوختہ، برادہ آہن، ہیراکسیس بریاں، ست اجوائن، کباب چینی، مازو، مائیں، تمباکو، بسد، پوست مغیلان، عاقرقرحا، طباشیر۔
مقوی اعصاب	بلادر، کچلہ، جند بیدستر، جدوار، سم الفار، فولاد، فوفیون، بوزیدان۔
مقوی بصر	مامیران، چاکسو، بادیان، لودھ پٹھانی، سرمہ، شہد، مشک، مشکدانہ، سنگ بصری، مروارید، فیروزہ، بھنگرہ، ہلیلہ، بلیلہ، آملہ۔
مقوی جگر	سنبل الطیب، دارچینی، عود، زعفران۔
مقوی دماغ	مغز بادام، مغز پستہ، مغز اخروٹ، مغز حیوانات۔
مقوی قلب	آبریشم، ورق نقرہ، ورق طلاء، مشک، عنبر، زعفران۔
مقوی معدہ	فولاد، عود، پوست، سنگدانہ مرغ، بادیان، کلونجی۔

مقوی طحال	برگ جھاؤ، اشق، حب بلسان، فولاد، پوست بیخ کبر، لہسن۔
مقوی باہ	اسگند، ثعلب مصری، تودری، موصلی سفید، موصلی سیاہ، خرما، عنبر، ستاور، شقاقل مصری، بلادر۔
مقوی [illegible]	گاجر، زعفران، قسط، ستاور، حب الزلم۔
مقوی انثیین/خصیتین	حب القلقل، سورنجان، ثعلب مصری
مقوی [illegible]	سنبل الطیب، دارچینی، عود، سم الفار، انار شیریں، کشتہ فولاد، موم حقی، روغن جگر ماہی، مٹریوں کا رس۔
مقوی دم	کچلہ، جند بیدستر، طباشیر، لک مغسول۔
مقوی مثانہ	زعفران، جائپھل، جاوتری، سنبل الطیب، تخم جامن، مصطگی۔
مقوی گردہ	زمرد، جدوار، زہر مہرہ، گاجر، قسط، زعفران، مروارید، گاؤزباں۔
مقوی اعضاء رئیسہ	

مضر ادویہ

مضر عضو راس	برگ جھاؤ
مضر حلق	بابونہ، ابہل، ناگرموتھا۔
مضر صدر	آبکامہ (سرکہ ہندی)، الائچی خرد۔
مضر باہ	صندل، تخم کاہو۔
مضر بصر	گندنا
مضر جگر	انجیر، ایلوہ، سورنجان شیریں۔
مضر اسنان لثہ	مولی۔
مضر ریہ	عاقرقرحا، زیرہ، ناگرموتھا، تخم کشوث۔
مضر معدہ	سقمونیا، آبنوس، قرطم، ایلوا، سورنجان شیریں۔
مضر مقعد	تخم انگن، بلیلہ۔
مضر امعاء	کمیلہ، انگن، الائچی کلاں، انزروت، ایلوا۔
مضر گردہ	سنبھالو، انگن، بسد احمر، عقیق، شورہ قلمی، دم الاخوین۔
مضر انثیین	بوزیدان، فرفیون۔
مضر قلب	ہلدی۔
مضر مثانہ	نیلوفر، سکنجبین، بلساں، مصطگی رومی۔
مضر طحال	بارتنگ، ابرک، آملہ۔

مضر رحم	فرفیون۔
مضر اعصاب	اسپغول۔
مضر دماغ	بلیلہ کابلی (زیادہ مقدار میں)

مصلح ادویہ

مصلح	نام ادویہ
شہد	ابہل، اجوائن خراسانی، اسپغول، انار، آملہ، بابونہ، بیضہ مرغ، بارتنگ، بھنگرا، تخم کاہو، تخم بتوا، تخم کوث، تخم ترب، ترنج، جائپھل، چائے، سفیدہ کاشغری، سرکہ، فلفل سیاہ، کسوندی، مرکی، نیلوفر، پودینہ، بلیلہ سیاہ، بلیلہ کابلی، ہیراکسیس۔
شکر	بلیلہ، برہمی، ثعلب مصری، رال، زراوند، کچلہ، ناگرموتھ۔
صمغ عربی	آبنوس، انگن، ابرک، باؤبڑنگ، بسد احمر، بورہ ارمنی، جاوتری، عنبر، قرنفل۔
صمغ کیترا	الائچی، اسطوخودوس، افتیمون، انزروت، ایلوا، بلساں، بیدانجیر، جدوار خطائی، جمالگوٹہ، جند بیدستر، خاکسی، دم الاخوین، زیرہ، سورنجان، شورہ قلمی، صمغ عربی، عاقرقرحا، عقیق، عود صلیب، فرفیون، کنگھی، کمیلہ، گلنار فارسی، گندھک، مصطگی رومی، مرجان، لاجورد۔
سکنجبین	آلو بالو، اسپغول، السی، اسپند، انجیر، انیسون، بچھ، پستہ، کانسی، ثعلب مصری، چرونجی، چلغوزہ، حب الزلم، کشنیز، زعفران، لفاح۔
سرکہ	اسگند، بینگن، پیاز، جنگلی تلسی، خرمہرہ، مردارسنگ، سریش۔
دودھ، مکھن، گھی	آہن، ارجن، انڈا، بلادر، بھنگ، پنواڑ، پھٹکری، تالمکھانہ، تمباکو، تھوہر، تیلنی مکھی، جدوار، چال موگرا، سیماب۔
روغنیات	اقاقیا، باپچی، بنڈال، بیر بہوٹی، پھٹکری، جست، رتن جوت، سیندور، شاخ گوزن، زنگار، سم الفار، شنگرف۔
عرق گلاب	سقمونیا، بید مشک، بید سادہ، پلاس پاپڑا، جاوتری، چاکسو، زمرد، سنا، سنبل الطیب، گل داؤدی۔

ادویہ کی مدت حیات

کوئی عمر متعین نہیں	روغن بلساں۔
۱۰۰۰ سال	شریف معدنیات جیسے سونا، ہیرا، یاقوت، زمرد، فیروزہ۔
۵۰۰ سال	چاندی۔

۵۰۰-۲۰۰ سال	لوہا، سیسہ، رانگا، تانبا۔
	سینگ، کھر، سم، ہڈی، پنجہ۔
۶۰ سال	افیون۔
۵۰ سال	فرفیون، توتیا، اقلیمیا، مردار سنگ، مرقشیشا۔
۴۰ سال	خربق۔
۳۰ سال	سقمونیا، فادزہر معدنی (زہر مہرہ)، سہاگہ، گندھک۔
۲۰ سال	مروارید، مرجان، سیپ۔
۱۵ سال	(1) جند بیدستر، مشک، عنبر۔ (2) جڑ، چھال، ریشہ، شاخ اگر سخت اور ٹھوس ہوں۔ (3) دودھ،
۱۰ سال	پوست سنگ دانہ مرغ، سفیدہ، خشک پتہ۔
۶ سال	گل مختوم، گل ارمنی، گل داغستان، جڑ، چھال، ریشہ (اگر نرم ہو)۔
۵ سال	لاجورد، شادنج۔
۳-۴ سال	بیج (کم روغن دار)، تمام گوند (صمغ عربی، صمغ کیترا، صمغ پلاس، اشق، جاؤشیر، دم الاخوین، سکبینج، کہربا، شمعی)، گرم خشک روغن، پھل (جس میں روغنی اجزاء کم ہوں)۔
۳ سال	تخم (جس میں روغنی اجزاء کم ہوں)، شاخیں، چھال۔
۲-۳ سال	پتے (برگ سناء، برگ گاؤزباں، ساذج ہندی، بنفشہ، برگ شاہترہ، برگ سداب، برگ نیم)، عصارات (صبر زرد، رسوت، کتھ، اقاقیا)، نمک، ست جوہر، نشاستہ (عروسک، سرطان، بچھو اصاف وخشک)۔
۲ سال	پنیر مایہ (انفحہ)۔
۱-۲ سال	پھول (خشک حالات میں)، پھل (کم آبدار اور جو چھلکے میں بند ہو)، جڑ (زیادہ روغن دار)، روغن (سرد خشک و گرم تر)، زنگار، نمک سود چربی۔
۱ سال	گوبر، مینگنی، خون (خشک)۔
۱ سال سے کم (۱) ۹ مہینہ	خالص چربی۔
(۲) ۱ مہینہ	روغن (سرد تر)۔
(۳) ۲ سے ۳ ہفتہ	پھل (زیادہ آبدار اور جو چھلکے میں بند نہ ہو)۔
(۴) ۲ ہفتہ	شاداب اور آبدار پھل۔
(۵) ۴ دن	تازہ پھول۔
(۶) ۳ دن	تازہ خون۔
(۷) ۲ دن	

مزہ

مزہ	مزاج	مثال	افعال
حریف (چرپرا، تیز)	حاریابس (1,3)	فلفل سیاہ و سرخ، رائی، لہسن، پیاز، عاقرقرحا۔	مفتح عروق، مرقق مواد، ملطف مواد، تحلیل، مسخن، جلاء۔
مر (تلخ، کڑوا)	حاریابس (2,2)	ایلوا، چرائتہ، شاہترہ، افسنتین، اسطو خودوس۔	مفتح عروق، مرقق مواد، ملطف مواد، تحلیل، مسخن، مانع عفونت۔
مالح (نمکین، کھاری، شور)	حاریابس (3,1)	نمک طعام و دوسرے نمکیات۔	مفتح عروق، ملطف مواد، تحلیل، مسخن، مانع عفونت، تقطیع مواد۔
حامض (ترش، کھٹا)	حاریابس (1,1)	آلو بخارا، املی، لیموں، کچا آم۔	مفتح عروق، ملطف مواد، تقطیع مواد، تبرید، قابض، مسکن، ارخاء۔
عفص (کسیلا، بکٹھا)	حاریابس (1,3)	مازو، مائیں، پھٹکری۔	رادع، عاصر، مصلب، مکثف، قابض و حابس، مخشن، مبرد۔
قابض (کم بکٹھا)	بارد یابس (1,2)	چھالیہ (فوفل)	رادع، عاصر، مصلب، مکثف، قابض و حابس، مخشن، مبرد۔
دسمی (چکنا)	حاریابس (1,1)	تیل، گھی۔	ملین، مزلق، مرطب، مرخی، منضج، مرقق، مغذی۔
حلو (شیریں، میٹھا)	حاریابس (1.5,3)	شہد و شکر۔	جالی، ملین، مزلق، مرخی، مرطب، مرقق، مسخن، منضج۔
تفہ/مسیخ (پھیکا)	رطب (3)	پانی	مسکن حرارت، مسکن عطش، ازالہ حرارت۔

سیارات سبعہ سے ادویہ کا تعلق

نام سیارہ	مزاج	حیوانات	جمادات	نباتات
زحل (Saturn)	بارد یابس	کوا	خبث الحدید، سیسہ، مردار سنگ، سیاہ رنگ کے پتھر۔	ہر درخت جس کی چھال موٹی اور حرے میں کسیلی ہو، سیاہ رنگ، بدبودار، کسیلا اور بکٹھا، خاردار تنے والے نباتات۔
مشتری (Jupiter)	حاررطب	کھر اور سم دار جانور، ہر شکاری جانور، جس کا گوشت آدمی کی غذا ہے۔	رانگا، ہیرا، گندھک، چونا، ہڑتال، سونا مکھی روپا مکھی، توتیا، ہر سفید اور زرد پتھر۔	سرخ و آسمانی رنگ کی پھول والی دوا، خوشبودار، میٹھا و لذیذ، چکنے جسم والی دوا۔
مریخ (Mars)	حاریابس	سرخ رنگ کے تمام پرندے، شیر کی تمام اقسام، سانپ۔	لوہا، مقناطیس، تانبا، شادنج، شنگرف۔	سرخ، کاوی اثر رکھنے والی دوا، کڑوی، پھلوں کا ذائقہ، ترش و کڑوا، تاثیر تیز اور جلن پیدا کرنے والی دوائیں۔
شمس (Sun)	حاریابس	بکری، بھیڑ، گھوڑا، جنگلی کبوتر، بگلا۔	یاقوت، لاجورد، سندروس، سنگ مرمر، سونا، گندھک۔	پتوں اور پھلوں کا رنگ نارنجی چمک دار، خوشبودار، میٹھا، روغن دار، تمام پھل، مغزیات۔
زہرہ (Venus)	باردرطب	فاختہ، ٹڈی، دریائی چڑیا، بلبل، تمام سم والے جانور۔	مروارید، سرمہ، زمرد، تانبا۔	زرد، سفیدی مائل یا گندمی یا سبز، خوشبودار، میٹھا، پھول اور تمام ترم پتے والی دوائیں۔
عطارد (Mercury)	بارد یابس	شکاری کتا، طوطا، خرگوش، لومڑی، خچر، مینا۔	پارہ، چونا، ہڑتال، فیروزہ۔	خاکستری، زردی سے مرکب، آسمانی، آبدار موٹے اور نرم پتے والی دوائیں۔
قمر (Moon)	باردرطب	بیل، اونٹ، بطخ، بکری، چمگادڑ۔	مروارید، سیسہ، تمام نرم اور سفید پتھر۔	نیلا، سفیدی مائل بہ سرخی، بیلدار درخت اور ہر وہ درخت جس کی ٹہنیاں چھوٹی چھوٹی اور کثرت سے ہوں، پھیکے مزے کی سب سے زیادہ کھائی جانے والی نباتات۔

ادویہ حیوانیہ.....حیوانی نام، ماہیت اور مترادفات

نام دوا	حیوانی نام	ماہیت	مترادف نام
آبریشم	Bombyx mori (silk cocoon)	کیڑے کا گھر	ریشم، قز، کویہ
بسداحمر	Corallium rubrum	کیڑے کا گھر	مرجان، مونگا، ناشف
بیر بہوٹی	Dictylopius coccus/ Aramia coccinia	کیڑا ہے	کرم عروسک، کاغنہ
تیلنی مکھی	Blistaring canthradium	بھونرے کی قسم کی ایک مکھی	ذراریح
جند بیدستر	Castoreum	جانور کے خصیہ کی منجمد رطوبت	جند، گند، خصیہ عود بلاؤ
خرمہرہ	Cochlea (mother of pearl)	جانور کا خول	کوڑی، ودع
خراطین	Pheritoma posthuma (earth worm)	کیچوا	امعاء الارض، وزغار، کرم گل، کیچوا
ریگ ماہی	Lacerata scinus	گرگٹ کی شکل کی مچھلی	سمک صیدا، ریت مچھلی
سرطان نہری	Cancer, Crab	کیکڑا	خرچنگ، کیکڑا، عقرب البحر، عقرب الماء
سریشم ماہی	Gelatinum, Isinglass	مچھلی کی منجمد رطوبت	غری السمک، حلام حیوانی
سقنقور	Lacerata scinus aglus	مچھلی کی قسم کا جانور	سمورین روہو
سنگ سر ماہی	Sillicate of lime	مچھلی کے سر کا پتھر	حجر السمک
شاخ گوزن	Herts horn	بارہ سنگھا کا سینگ	قرن الایل، بارہ سنگھا، سامر
شکر تیغال	Tigall`s coocoon	کیڑے کا گھر	قند تیغال، شکر بستہ
شہد	Honey	کیڑے کا گھر	عسل، انگبین، مدھو
صدف	Shell of pearl	سیپ	گوش ماہی، سیپ

نام دوا	حیوانی نام	ماہیت	مترادف نام
عنبر	Ambergris	دریائی جانور اسپرم وہیل کے شکم سے نکلتا ہے۔	شاہ بوا
کف دریا	Cuttle fish bone	دریائی جانور کی پشت کی ہڈی	سمندر جھاگ، زبدۃ البحر، سمندر پھین
گئو لوچن	Jawareen (Bile stone)	گائے یا بیل کے مرارہ کی پتھری	گائے روچن، گاؤزہرج، حجر البقر، جاؤزہرج
لاکھ	Coocu laca (Lac)	ایک عصارہ جو برگد کی شاخوں سے نکلتا ہے۔	لک
ماہی روبیاں	Fresh water prawns	مچھلی کی قسم	جھینگا مچھلی
مروارید	Pearl, Margrata	آبی کرموں کے گھر سے حاصل ہوتا ہے	لولو، موتی
مشک	Mosrus, Musk	ایک جانور کے غلاف حشفہ کے کیسہ دار غدود کی خشک شدہ رطوبت	کستوری، مینک
موم	Bees wax (Cera)	موم	شمع

ادویۂ حیوانیہ......افعال وخواص اور کیمیاوی اجزاء

نام دوا	افعال و خواص	کیمیاوی اجزاء
آبریشم	مفرح ومقوی قلب ومنفث بلغم (نفع خاص)، جالی، قابض، حابس الدم	پروٹین، وٹامن بی 6، کیلک ایسڈ، نیوکلیو پروٹین۔
بسد احمر	حابس الدم (نفع خاص) قابض، مقوی قلب، مجفف، دافع جریان واحتلام	کیلشیم، فاسفورس، میگنیشم، پوٹیشم
بیر بہوٹی	مقوی باہ (نفع خاص)، مقوی اعصاب، مولد ومغلظ منی	فیٹی ایسڈ، پروٹین، میگنیز
تیلنی مکھی	مقوی باہ (نفع خاص) مدر بول، منفط، محمر	
جند بیدستر	تریاق سموم باردہ، دافع تشنج (نفع خاص)، محلل اورام، دافع صرع واختناق الرحم، مقوی باہ	ٹیسٹی کولر ہارمون، پروٹین، شحمیات
خرمہرہ	مجفف قروح ومقوی بصر (نفع خاص)، مقوی اعصاب، دافع آتشک، وجع المفاصل، نقرس	کیلشیم، فارسفورس، وٹامن ڈی
خراطین	مقوی باہ ومحرک اعصاب (نفع خاص)، محلل اورام، مجفف، جالی، مسکن اوجاع	تانبا، آئرن سلفیٹ، پروٹین، لحمیات، شحمیات
ریگ ماہی	مقوی ومحرک باہ، مغلظ منی، قضیب کو سخت کرتا ہے	پروٹین، ایمائینو ایسڈ، وٹامن بی-1
سرطان نہری	دافع حمی دق (نفع خاص) تریاق سموم، محلل اورام، حابس الدم، دافع سعال	کیلشیم، فارسفورس، پروٹین، گلائیکوجن، شحمیات
سریشم ماہی	دافع سل ودق (نفع خاص) حابس الدم مجفف قروح، مغری، جالی	شحمیات، پروٹین، کچھ روغنی اجزاء
سقنقور	محرک باہ (نفع خاص)، مغلظ منی، محرک اعصاب	شحمیات، پروٹین، فولاد، گلائیکوجن، کثیف روغن
سنگ سرماہی	مفتت حصاۃ (نفع خاص)، مدر بول	سلیکیٹ آف لائم
شاخ گوزن	دافع سعال بلغمی واوجاع صدر (نفع خاص)، منفث بلغم، محلل اورام	چونا، فاسفورس، فولاد
شکر تیغال	دافع سعال (نفع خاص)، منفث بلغم، دافع خشونت حلق، مصفی خون، مغری	کاربوہائیڈریٹس
شہد	دافع امراض بلغمیہ (نفع خاص)، جالی، دافع تعفن، مقوی معدہ	گلوکوز، فرکٹوز، وٹامن، فولاد
صدف	مقوی قلب، دافع خفقان (نفع خاص)، قابض، حابس الدم، مقوی بصر، دافع موتی جھرا، خسرہ وچیچک	کیلشیم، چونے کے مرکبات

نام دوا	افعال و خواص	کیمیاوی اجزاء
	مجلی بصر ومدر حیض (نفع خاص)، نافع بیاض چشم، جالا، نافع برص، بہق وکلف	کیلشیم، فاسفورس
کف دریا	تریاق سموم (نفع خاص) محلل اورام، مدر بول وحیض، مفتت حصاۃ، حابس الدم	سلفیورک ایسڈ، کیلشیم فاسفیٹ، سوڈیم فاسفیٹ، میگنیشیم
گئولوچن	حابس نزف الدم (نفع خاص)، محلل اورام، مجفف قروح، جالی	گوندرال، میگنیز، فولاد، کاربوہائیڈریٹ
[illegible]	مقوی قلب، دافع خفقان (نفع خاص)، قابض،	کیلشیم، چونے کے مرکبات
مروارید	حابس الدم، مقوی بصر، دافع موتی جھرا، خسرہ چیچک	
مشک	مقوی اعضاء رئیسہ (نفع خاص)، منعش حرارت غریزہ، دافع تشنج، مقوی باہ	پروٹین، شحمیات، ایمائینو ایسڈ، گلائیکوجن
موم	ملین صلابت (نفع خاص)، محلل، مسکن اوجاع، ملین اعصاب	فیٹی ایسڈ، میگنیز، کثیف روغن

ادویۂ معدنیہ.....معدنی نام، ماہیت اور مترادفات

نام دوا	معدنی نام	ماہیت	مترادفات
ابرک	Mica, Talc (Talcum-purification)	چمکدار اوراق	کوکب الارض، طلق، ستارہ زمین
آہک	Lime	ایک ڈلی ہے	چونا، نورہ، گچ، کلس
الماس	Diamond	پتھر	ہیرا
بورہ ارمنی	Bole-aromeniae, Boric Powder	ایک قسم کا نمک	نطرون، بنجاوی، پاپڑی نمک
پنا	Emerald, Smarraydus	پتھر	زمرد
تنکار	Borax	ایک ڈلی ہے	سہاگہ، بورق
توتیا	Copper Sulphate	گہرے نیلے رنگ کی ڈلی	نیلا تھوتھا، زاج اخضر، ازرق
جست	Zinc	سفید نیلگوں رنگ کی دھات	جسد، بشد، اشنہ
جواکھار	Potassium carbonate	نمک	جھاڑ نمک، نطرون
حجر الیہود	Lapis judaicus (Jewes Stone)	پتھر	سنگ یہود، یہود دانہ، زیتون بنی اسرائیل، سنگ جہودان
خبث الحدید	Feric Oxide (Iron rust)	لوہے کا میل	لوہے کا میل، چرک آہن
دار چکنہ	Mercuric Chloride	سم الفار اور سیماب کا مرکب	سلیمانی، دار شکنہ
رسکپور	Sub chloride of Murcury (Calomal)	سفید رنگ کی چمکدار قلمیں	سفید سنکھیا
روپا مکھی	Bismuth	سفید چمکدار زرد پتھر	اقلیمیا، مرقشیا، چرک نقرہ
زرنیخ	Arsenic disulphate (white Arsenic)	زرد چمکدار وزنی ڈلی	ہڑتال
زنگار	Copper disulphate (verdigris)	ہلکے سبز رنگ کا سفوف	زنجار، تامڑ جھنگار
زہر مہرہ	Serpentin	معدنی پتھر	فادزہر معدنی، حجر السم
سجی	Sodium carbonate	نمک	اشخار، ساجی کھار
سرمہ اصفہانی	Antimonium nigram (antimony)	سیاہ رنگ کا وزنی پتھر	کحل، اثمد، سر طاؤس

نام دوا	معدنی نام	ماہیت	مترادفات
سفیدہ کاشغری	Lead Carbonate (white lead)	سفید رنگ کا نرم سفوف	سفیداج، اسفیداب
سم الفار	Arsenic acid	سفید رنگ کی چمکدار ڈلی	سنکھیا، مرگ موش، [illegible] سفید
سنگ بصری	Somkey product of minerals	خاکستری رنگ کے ٹکڑے	توتیا سنگ، حجر الکحل
سنگ جراحت	Magnisium silicate (scar stone, soap stone)	نرم و سفید پتھر	حجر العربی، دودھیا پتھر، سنگ زخم، حجر الدم، سنگ زیرہ
سیندور	Oxide of red lead	سرخ زردی مائل وزنی سفوف	اسرنج
سیماب	Mercury	پگھلی ہوئی سیال و سفید دھات	پارہ، زیبق، حی الیات، بارب ابوالارواح، [illegible]، غلام، پک طرار، [illegible]
سیسہ	Lead (Pb)	سفید کبودی مائل دھات	اسرب
سونا مکھی	Bismith (Bi)	سونے کی کان سے برآمد معدنی چیز	حجر النور، حجر روشنائی
شادنج عدسی	Stone (red, blak, yellow)	پتھر	شادنہ، حجر الدم
شب یمانی	Alum	سفید ڈلی	پھٹکری، زاج ابیض
شنگرف	Red sulphide of mercury (Cinnabar)	پارہ، گندھک سے مرکب چمکدار قطعات	زنجفر، شنجرف
شورہ قلمی	Potassium Nitrate	سفید رنگ کی چمکدار قلمیں	شورہ کھار، سورما، شورہ
طلاء	Gold	زرد رنگ کی مشہور قیمتی دھات	ذہب، زر
عقیق	Agate (cornellon)	پتھر	کومیلن
فولاد	Iron, Steel	دھات	حدید، آہن، لوہا
فیروزہ	Tarquize stone	پتھر	پیروزہ، فیروزج
قلعی	Tin, Stannum	سفید رنگ کی ملائم دھات	رانگا، رصاص ابیض
گل ارمنی	Bole armeniae rubra	مٹی	طین ارمنی
گل سرخ	Red chalk,Bole ruba(Rad earth)	مٹی	طین احمر، گیرو، طین
گل قیمولیا	White chalk	مٹی	کھڑیا مٹی
گل مختوم	Yellow chalk	مٹی	گل کاہن

گل ملتانی	Multan clay	مٹی	طین الہند
گندھک	Sulpher	زرد رنگ کی ڈلی	کبریت، گوگرد
تیزاب گندھک	Sulphuric acid	گندھک کا تیزاب	حامض الکبریتی
گئودنتی	Gypsum selenide	ایک ڈلی ہے	لاہوری کھاپڑ، جبروتی
لاجورد	Lapis lazuli	صاف نیلگو چمکدار پتھر	راج ورت، لازورد
مردارسنگ	Letharge	زردی مائل وزنی ڈلی	مرداسنگ، مرداسنج
نقرہ	Silver	سفید رنگ کی دھات	چاندی، فضہ
نمک سانبھر	Sodium chloride	نمک	کھانے کا نمک
نمک سیاہ	Black salt	نمک	کالا نمک، ملح اسود
نمک شور	Sea salt	نمک	ملح البحر
نمک لاہوری	Sodium chloride	نمک	سونچر نمک، ملح حجری
نوشادر	Ammonium chloride	نمک	ملح النار، اچھرو
نیلم	Saphire saphirus	پتھر	یاقوت کبود، نیل منی
ہیراکسیس	Ferrus sulphate	ہلکے سبز رنگ کی قلمیں	زاج اخضر، زاک سبز
یاقوت	Ruby	پتھر	روبی
یشب	Jade, Egat	پتھر	حجر شف، حجر الشیف

ادویہ معدنیہ......افعال وخواص اور کیمیاوی اجزاء

نام دوا	افعال و خواص	کیمیاوی اجزا
ابرک	دافع ضیق النفس (نفع خاص)، دافع حمی	پروٹین، ایمائینوایسڈ، وٹامن بی 6، نیوکلیو پروٹین، گلائیکوایسڈ
	حابس الدم (نفع خاص) محلق شعر، مبرد، مجفف قروح	
آہک	مقوی باہ (نفع خاص) اکال، مقوی قلب، مسہل ولادت	
الماس	مقوی معدہ (نفع خاص)، دافع تعفن،	
بورہ ارمنی	محلل اورام، دافع سیلان الرحم، کھانسی، دمہ۔	سوڈیم کاربونیٹ، کیلشیم، بورک ایسڈ
	مقوی قلب و دماغ (نفع خاص)، مجفف، مدر بول، مفتت حصاۃ، تریاق سموم	
بہا	دافع بواسیر، ہاضم (نفع خاص)، جالی، اکال، قاتل جراثیم، مدر بول وحیض	بورک ایسڈ
تنکار	مدمل قروح (نفع خاص)، کاوی، قابض، مجفف، مقوی اعصاب	تانبا اور تیزاب گندھک
توتیا	مجفف قروح (نفع خاص)، دافع امراض چشم، ممسک	کیلشیم، فاسفورس، گندھک
جست	محلل ریاح و مفتت حصاۃ (نفع خاص)،	پروٹین، پوٹیشیم سلفیٹ، کیلشیم کاربونیٹ
جواکھار	ہاضم، مقوی معدہ، مدر بول	
حجر الیہود	مفتت حصاۃ (نفع خاص)، مدر بول	سلیکیٹ آف لائم، فاسفورس،
خبث الحدید	مقوی جگر (نفع خاص)، مولد خون، محلل ورم طحال، مقوی معدہ	فیرم فاس
دارچکنہ	مصفی خون (نفع خاص)، مجفف، دافع مرض آتشک، ملطف مواد	پارہ، سنکھیا، ہیراکسیس
رسکپور	دافع مرض آتشک (نفع خاص)، مجفف، مصفی خون، ملطف مواد	پارہ، نمک، گل ارمنی
روپا مکھی	مجلی بصر (نفع خاص) قابض الیاف، مجفف، جالا، پھولا، بیاض چشم، دافع برص و بہق	بسمتھ، پارہ، فولاد
زرنیخ	مدمل قروح خبیثہ (نفع خاص)، مجفف، مصفی خون، مقوی باہ، دافع امراض بلغمیہ	پارہ، گندھک، سیندور
زنگار	منبت لحم (نفع خاص)، مقرح، اکال	کاپر سلفیٹ، تانبا
زہر مہرہ	مقوی اعضاءِ رئیسہ تریاق سموم (نفع خاص)،	سلیکیٹ آف میگنیز، آئرن،
	دافع حمیات وبائیہ، حابس الدم	فاسفیٹ، چونا

بجی	مقوی معدہ، مجمر جلد (نفع خاص)، جالی، اکال،	چونا، نمکیات، کاربن، فاسفورس، راکھ
	ہاضم، کاسر ریاح، منفث بلغم، محلل ورم طحال	
سرمہ اصفہانی	مجلی بصر، حابس الدم (نفع خاص)، قابض، مجفف، مقوی بصر	فولاد، گندھک، سیسہ
سفیدہ کاشغری	منبت لحم (نفع خاص)، قابض، مجفف، حابس الدم، مدمل قروح	رانگا، سیسہ، جست
سم الفار	مقوی باہ، دافع وجع المفاصل (نفع خاص)، مقوی معدہ، مقوی اعصاب، مولد	آرسینک ایسڈ
	کریات حمراء	
سنگ بصری	مجفف قروح (نفع خاص)، محلل اورام، مقوی بصر، قابض، حابس الدم	آئرن سلفیٹ، کاربن ڈائی آکسائیڈ
سنگ جراحت	حابس الدم (نفع خاص)، مجفف، قابض،	میگنیشیم
سیندور	مدمل قروح (نفع خاص) مجفف، قاتل کرم شکم، حابس الدم، دافع عفونت	ریڈ لیڈ
سیماب	مجفف قروح (نفع خاص)، مقوی بدن، دافع امراض بلغمیہ،	مرکری
	قاتل کرم شکم، مصفی خون، مقوی باہ	
سیسہ	نافع رقتِ منی وکثرت احتلام (نفع خاص)، قابض، حابس الدم	
سونا مکھی	مقوی بصر، محلل اورام (نفع خاص)، قابض	
شادنج عدسی	حابس الدم (نفع خاص)، قابض، مجفف، مدمل قروح، مغلظ منی	کیلشیم، فاسفورس، میگنیز، فولاد
شب یمانی	حابس الدم، مدمل قروح (نفع خاص)، قابض، دافع تعفن، اکال	
شنگرف	مقوی اعصاب، مدمل قروح (نفع خاص)،	پارا، گندھک، فاسفیٹ آف لائم
	قابض، مجفف، محلل اورام، مقوی دماغ واعصاب، آتشک، جزام	
شورہ قلمی	مدر بول (نفع خاص)، منقی رحم، دافع سوزاک، دافع حرقت البول، جالی، مفتح	پوٹیشیم نائٹریٹ
طلاء	مفرح ومقوی قلب، دافع حمی دق (نفع خاص)، مصفی خون، مقوی باہ۔	
عقیق	مقوی اعضاءِ رئیسہ (نفع خاص)، حابس الدم، مقوی بصر، مقوی باہ۔	کیلشیم، فاسفورس، میگنیز
فیروزہ	مقوی اعضاءِ رئیسہ، تریاق سموم (نفع خاص)، قابض،	گندھک، پارہ، چونے کے مرکبات،
	مفتت سنگ گردہ و مثانہ	میگنیز
قلعی	دافع سوزاک (نفع خاص)، قابض، مجفف، مغلظ منی، ممسک، دافع جریان و	ٹن
	سیلان الرحم	
گل ارمنی	مجفف قروح (نفع خاص)، مفرح ومقوی قلب، قابض، حابس الدم، دافع حمی	

گل سرخ	حابس الدم (نفع خاص)، مجفف قروح،	نمک، چونے کے مرکبات، رال دار مواد
	دافع تعفن، قابض	
گل قیمولیا	جاذب رطوبت (نفع خاص)، حابس الدم، مجفف قروح	
گل مختوم	تریاق سموم، حابس اسہال (نفع خاص)، مقوی اعضاءِ رئیسہ،	
	قابض، حابس الدم، مجفف،	
گل ملتانی	حابس الدم (نفع خاص)، قابض، مسکن حرارت، جالی	
گندھک	محلل اورام، قاتل کرم شکم (نفع خاص)، منفث بلغم، مصفی خون، مجفف، مقوی بصر	
گئودنتی	دافع حمی (نفع خاص)، دافع امراض بلغمیہ، منفث بلغم، قابض، حابس الدم،	گندھک، فاسفورس
	دافع سل ودق	
لاجورد	دافع امراض سوداویہ (نفع خاص) مفرح ومقوی قلب،	چونے کے مرکبات
	مصفی خون، دافع برص وبہق، مجفف، مدمل قروح چشم	
مردار سنگ	مجفف قروح (نفع خاص)، قاتل کرم شکم، اکال، جالی	پارہ، سیسہ، سیندور
نقرہ	مقوی اعضاءِ رئیسہ (نفع خاص)، مغلظ منی، مالیخولیا	
نمک سانبھر	مسہل رطوباتِ بلغمیہ (نفع خاص)، ہاضم، محلل ریاح، جالی، مدر بول وحیض	کلورین
نمک سیاہ	مجفف ومقلل منی (نفع خاص)، ہاضم، کاسر ریاح، دافع ہچکی	
نمک شور	محلل ریاح (نفع خاص)، ہاضم، مشتہی	
نمک لاہوری	ہاضم طعام (نفع خاص)، محلل اورام، کاسر ریاح، مشتہی	
نوشادر	تریاق سموم، مفتح سدد جگر وطحال (نفع خاص)، مدر بول، مخرج بلغم، مجفف	
نیم	مصفی خون، دافع تعفن (نفع خاص)، محلل اورام، قاتل کرم شکم،	ٹے مین، روغن فراری،
	نافع ذیابیطس شکری، دافع بواسیر	گندھک
ہیرا کسیس	مخرج کرم دندان (نفع خاص)، مجفف، قابض، مقوی خون،	
	مدر حیض، قاتل کرم شکم، حابس الدم	
یاقوت	مفرح ومقوی اعضاءِ رئیسہ (نفع خاص) حابس الدم، منفث بلغم	
یشب	مقوی اعضاءِ رئیسہ، حابس اسہال (نفع خاص)، مسکن اوجاع، مخرج سنگ	
	گردہ و مثانہ	

ادویہ نباتیہ......انگریزی نام،نباتی نام اور مترادفات

(بمطابق اردو حروف تہجی)

دوا	انگریزی نام	نباتی نام	مترادفات
آبنوس	Ebony	Diosphyus ebenum	ابونی
آس	Myrtlee	Myrtus communis	مورد، حب الآس
آک	Mudar	Calatropis procera	مدار، آکھ، زہرناک، عشر
آلو	Potato	Solanum tuberosum Linn	پوٹاٹا
آلو بخارا	Prunus	Prunus domestica	اجاص، پرونس
آم	Mango	Mangifera indica	آنبہ، انبج
آملہ	Emblic myrobalan	Emblica officinalis	آنولہ، آملج، شرح پھل، امرت پھل
ابہل	Savin Berry	Juniperus communis	حب العرعر، تخم رل، آہوبیر
اتیس	Atees	Aconitum heterophyllum	پتیس، شرنگی
انگن	Blihar Seed	Blepheris edulis	تخم انجرہ، کرڑو، ابہر سیڈ
اجوائن دیسی	Ajowa	Ptycotis ajowan	نانخواہ، کمون ملوکی
اخروٹ	Walnut	Jugulans regia	جوز ہندی، ریکھا پھل، وال نٹ، گردگان
اذاراقی	Nuxvomica	Strychnos nuxyomica	کچلہ، خانق الکلب، قاتل الکلب، حب الغراب
اذخر	Rusa Grass	Andropogon schoenathus	گورگیہ، کاہ مکی، روشیل، گندھیل، اگی گھاس
ارجن	Arjun	Treminalia arjuna	بل رتھ، ویرور کھشک، کوہ
ارنڈ	Castor-oil Plant	Ricinnis communis	بیدانجیر خطائی، رینڈی، حب الخروع

دوا	انگریزی نام	نباتی نام	مترادفات
اڑوسہ	Adhatoda	Adhatoda vasica	بانسہ، سنگ پٹی، شیرہ السعال، سنگو مکھی
اسارون	Asarum	Valerina wallichil	تگر ہندی، بکر، مشک بالا
اسپغول	Ishapgol	Plantago ovata	بزر قطونا، بھوگل
اسپند	Harmal	Peganum harmala	حرمل، حرمرہ
اسرول	Rauwolfia	Rauwlfia serpentina	سرپ گندھا، چھوٹا چاند، چندن بروا، چندرو، پاگل بوٹی
اسطوخودوس	Stoecados	Lavendula stoechas	جاروب دماغ، آنس الارواح، ممسک الارواح
اسگند	Withania	Withania somnifera	اشوگندھا، ناگوری
اشق	Ammoniacum	Dorema ammoniacum	وشق، بکانور
اشنہ	Usnea	Usnia longissima	چھڑیلا، چھیل چھبیلا، الیکین
اشوک	Asoka	Saraca indica	اشوکا
اصل السوس	Liquorice	Glycrrhiza glabra	ملیٹھی، بیخ مہک
افسنتین	Avsanthium	Artemisia absinthium	ستارہ، مجری، ناگ دمنی
افیون	Opium	Papaver somniferum	افیم، لبن الخشخاش
اکلیل الملک	Crescent Legnum	Trigonella uncata	ناخونہ، گیاہ قیصر، شاہ افسر، اصابع الملک
الائچی خورد	Cardamom	Elettaria cardammum	قاقلہ صغار، ہیل بوا
الائچی کلاں	Greater Cardamum	Amomum subulatum	قاقلہ کبار، چھوٹی الائچی، ہیل کلاں
السی	Linseed	Linum usitatissimum	کتاں
امرود	Guava	Psididium gnajava	جام پھل، پیرو
املتاس	Purging Cassia	Cassia fistula	خیار شنبر، چھکنی
املی	Tamarind	Tamarindus indicus	تمر ہندی، انبلی
انار	Pomegranate	Punica granatum	رمان
انجبار	Bistorta	Polijagonum bistorata	انکبار
انجیر	Fig	Ficus carica	تین

اردو نام	English	Botanical Name	دیگر نام
انجیر دشتی	Wild Fig	Ficus hispida	تمن بری، چیرنی
اندرائن	Colocynth	Citrullus colocysthis	حنظل، خربزہ تلخ
اندر جو تلخ	Kurchi	Hollerrhena antidysenterica	تیواج، کڑا
اندر جو شیریں	Sweet Inderjo	Wrightia tinctoria	لسان العصافیر، زبان گنجشک
انزروت	Sarcacol	Astragalas sarcacola	انجدق، کورو
انگور	Grape	Vitis vinifera	عنب، غورہ
اناناس	Pineapple	Ananas sativas	انارس
انیسون	Aniseed	Pimpinella anisam	بادیان رومی، کمون الحلوہ، سونف رومی
ایرسا	Orris	Iris ensata	سوسن کی جڑ
ایلوا	Aloe	Aloebarbadensis	صبر، گھیکوار کا عصارہ
بابچی	Psoralea Seed	Psoralea corylifolia	بکچی، کاروبوگی
بابونہ	Chamomile	Anthemis nobilis	بابونج، مرہی
بادام شیریں	Almond	Prunus amygdalus	لوز الحلوہ، میٹھا بادام، شی
بادام تلخ	Bitter Almond	Prunus amygdalus	کڑوا بادام
بادآورد	Khorasan Thorn	Fagonia arabica	شوکت البیضاء، دھماسہ، ڈاب
بادرنجبویہ	Montain Balm	Mellisa officinalis	بلّی لوٹن، مفرح القلب
بارتنگ	Plantain	Plantago lanceolata	لسان الحمل، کنر و
باقلا	Broad Beam	Vicia feba	بلّر، چونسرا
باؤبڑنگ	Embelia	Embelia rubusta	برنج کابلی، بڑنگ کابلی
بائے کھمبہ	Kumbi	Careya arborea	باؤکھنب
ببول	Babul	Acacia arabica	مغیلاں ام غیلان، کیکر، اقاقیا، صمغ عربی
بتھوا	Goo`s foot Plant	Chenapodeun album	قطف، سرمق
بچ	Calamus	Acorus calamus	عودالوج، وج، اگر
بداری کند	Indian Kudz	Pueraria Tuberosa	جو بہن جڑی
برگد	Banyantree	Ficus benga	بڑ، برگد، ذات الزوانب

اردو نام	English	Botanical Name	دیگر نام
برنجاسف	Artemisia	Artimisia vulgaris	شویلہ
برہم ڈنڈی	Thistle Herb	Echinops echinatus	لیے
برہمی	Penny Wort	Hydrocotyle asiatica	خولنجری
بزرالبنج	Hen bane	Hyoscyamus niger	اجوائن خراسانی، مرغی کا زہر
بسفائج	Polypody	Polypodium vulgare	ضراس الکلب، اضراس الکلب
بسکھپرا	Hogweed	Trianthema portulacastrum	حدقوقی، راہو
بکائن	Bead Tree	Meba azadarach	ولایتی نیم، بان
بلسان	Balsam	Commiphora opoballasum	بلسان
بلوط	Grey Oak	Quercus incana	سیتاسپاری، شاہ بلوط
بنڈال	Bristly Luffa	Luffa echinata	دیودالی، گوسانو
بنفشہ	Voilet Herb	Violo odorata	بنفسج، بگ بانوسہ
بوزیدان	Sweet Pelitory	Pyrethrum indicum	مستجلہ، میٹھا عاقرقرحا
بھارنگی	Indian Quassia	Clerodendrum serratum	بہار
بیروزہ	Oleo Resin of Pine	Pinus Longi folia	قنہ، بارزد، چیڑ
بھلاواں	Marking Nut	Semicarpus anacordim	بلادر، انقرویا، حب الفہم، حب القلب، دھوبی نٹ
بہمن	Behmen	Centaurea behen	اسگندھ ولایتی
بھنڈی	Lady Finger	Hibiscus esculentus	بامیاء، رام ترئی
بھنگ	Hemp Plant	Cannabis sativa	قنب، فلک سیر، حشیش، ورق الخیال، شہدانہ
بھنگرہ	Eclipta	Eclipta alba	بھرنگ راج
بہی	Quince Seeds	Cydonia obionga	سفرجل
بہدانہ	Quince Fruit	Cydonia oblonga	بہدانہ، تخم سفرجل، حب السفرجل
بہیڑہ	Beleric Myrobalan	Terminalia belerica	بلیلہ، بلیلج

کھرینٹ	Sida Cardifolia	Avoricious seeds	بیجبند
گربہ بید	Salix caprea	Musk Willow	بیدمشک
بچھناک، میٹھا تیلیا	Aconitum napellus	Aconite	بیش
سفرجل ہندی، بیل پھل	Aegle marmalos	Bael Fruit	بیلگری
اسفناخ	Spinacia oleracea	Spinach	پالک
گل بکلہ، چوئی پتہ	Rhinacanthus nasatus	Antringworm Plant	پالک جوہی
پاپیتو	Carica papaya	Papaya	پپیتہ
ہنسراج، شعرالجن	Adiantum capillus	Maiden-Hair Fern	پرسیاؤ شاں
فستق	Pistachia vera	Pistachio Nut	پستہ
ڈھاک، پلاس، گل ٹیسو، چنیا گوند	Butea frondosa	Butea Seed	پلاس پاپڑہ
بنولہ، کپاس، قرفس، حب القطن	Gossypium arborenum	Cotton Seed	پنبہ دانہ
چکوبڑ، سنگ سبویہ	Cassiafora	Ringworm Plant	پنواڑ
فوتنج	Mentha piperita	Mint	پودینہ
پیارنگ	Thalictrum foliolism	Piarang	پیارانگا
بصل، عنصل، اسقیل	Allium cepa	Onion	پیاز
محدبہ	Benincasa hespida	White Pumpkin	پیٹھا
دارفلفل، فلفل دراز	Fius religiosa	Peepal Tree	پیپل
کولاسنڈا، اکشو، گندھا	Astracantha longi foria	Astracantha	تالمکھانہ
نسوت، ترپٹا	Ipomea Turpthum	Turpeth	تربد
بطیخ، ہندوانہ	Citrullus vulgasis	Water Melon	تربوز
باقلائے مصری، جھالر	Lupinus albus	White Lupine	ترمس
کنجد، سمسم، تر	Sesamum indicum	Sesamum	تل
تماک	Nicotiana Tobacum	Tobacco	تمباکو
توت	Morus indica	Mulberry	توت
بزرالخمخم	Lepidium iperis	Iperis	تودری
زقوم	Euphorbia nesripholia	Common Milk Hedge	تھوہر

پنجہ	Orchis latifolia	Salep	ثعلب مصری
نول، کالا جام	Syzygium cuminu	Jamol	جامن
کاؤشیر	Ferula galbaniflua	Galbanum	جاوشیر
جوزبوا، جاوتری	Myristica fragrance	Nutmeg	جائپھل
ماہ پروین، نربسی	Delphineum denudatum	Tiryak	جدوار
تیرہ تیزک	Erusa sativa	Rocket	جرجیر
جلب	Ipomea convolulous	Jalap	جلاپا
پکھان بید	Gentiana lutea	Gentian	جنطیانا
چشم، چشمیزج، بن کلتھی	Cassia absus	Chaksu	چاکسو
چال مگری	Gynocardia odorata	Chaulmogra	چال موگرا
چرائتہ	Swertia charata	Chirtta	چرائتہ
چرائتہ شیریں	Swertia angustifolia	Sweet Chiretta	چرائتہ شیریں
خارواژگونہ، بھکنڈہ	Achyranthus aspera	Chaff Plant	چرچٹہ
حمص، نخود، ہرے بھرے	Cicer arietinum	Gram	چنا
خشب الصینی	Smilax china	China Root	چوب چینی
اشنہ، دوالی، چھیل چھبیلا	Permalia periata	Stone Flower	چھریلہ
بالون، حرف، مارچوبہ، عودالبہ	Lepidium sativum	Gardern Cress	حب الرشاد
کوکر جوج		Egyptian nut	حب الزلم
جمال گوٹہ	Croton tiglium	Croton Seeds	حب السلاطین
چیری لارل	Prunus laurocerasus	Cherry Laurel	حب الغار
گوار چکنا، انار دانہ دشتی	Cardio spermum	Qil Qil Seeds	حب القلقل
تخم عشق پیچہ، کرشن بیج	Ipomoea nil	Phar Bitis Seeds	حب النیل
میتھی	Trigonella foenum	Fenugreek	حلبہ
چوکا	Rumex vesecaricus	Sorrel	حماض
گوکھرو، ہاتھی چنگھاڑ	Tribulus terristris	Caltrop	خارخسک
خوباہ، خوبکلاں	Sismbrium irio	Hedge Mustard	خاکسی

اردو نام	English Name	Botanical Name	دیگر نام
خبازی	Common Mallow	Malva Sylvestris	سونچل
خربق سفید	Veratrum	Veratrum album	خربق
خربق سیاہ	Black Hellebore	Helleborus niger	کٹکی
خربوزہ	Sweet Melon	Cucumis melo	بطیخ، مدھو پھلا، خربوز
خرفہ	Purslane	Portulaca oleracea	رجلہ، کلفہ، بزر الحمقاء
خرفہ خرد	Small Purslane	Portulaca quadrilide	چھوٹا خرفہ
خرما	Dates	Phoenix dectilifera	کھجور
خزاما	Common Lavender	Lavendula officinalis	خزاما
خس	Cuscus Grass	Andropogon muricatus	خس
خشخاش	Poppy Plant	Papaver somniferum	تخم کوکنار
خطمی	Marsh Mallow	Althaea officinalis	مارش میلو
خولنجان	Galangal	Alpinia galanga	کلنجن
خیارین	Two Cucumber	Cucumis sativa	خیارین
دارچینی	Cinnamomum	Cinnamomum zeyanicum	دار صینی
دار فلفل	Long Pepper	Piper longum	فلفل دراز
درمنہ	Santonica	Artimisia maritima	افسنتین البحر، شیخ خراسانی
درونج عقربی	Leopard`s bane	Doronicum hookarii	درونہ
دم الاخوین	Drogoxi's blood	Dracaena ombet	بجاسار، قاطر الدم
دودھی خرد	Lactuca Herb	Euphordia Thymofolia	شیر گیاہ
دودھی کلاں	Lactuca Plant	Euphorbia hirta	سوسفندی
دوقو	Peucedan Fruit	Peucedanum grande	جنگلی گاجر
دھتورہ	Datura	Datura stramonium	جوز ماثل
دھنیا	Coriander	Coriandrum sativum	کشنیز
ڈھاک	Butea Tree	Butea frondosa	پلاس پاپڑا، چنیا گوندہ، گل ٹیسو
ڈیکامالی	Dikamali Gum	Gardenia gummifera	ڈیکامالی
رائی	Black Mustard	Brassica nigra	خردل، سرسو، رائی سرد

اردو نام	English Name	Botanical Name	دیگر نام
رتن جوت	Alkanet	Alkanna tinctoria	ابوخلسا، جوگی بادشاہ
ریٹھا	Soap Nut	Sapindus trifoliatus	بندق
ریحان	Basil	Ocimum sanctum	تلسی، فرنجمشک
زراوند	Aristolochia	Aristolochia longa	اشارمول
زرشک	Berberry	Berperis vulgaris	دارہلد (چھال)، رسوت (عصارہ)
زرنباد	Zedoary	Curcuma zedoaria	نرکچور، کچور
زعفران	Saffron	Crocus sativus	کرکم، کیسر
زنجبیل	Ginger	Zingiber officinale	ادرک، سونٹھ
زوفا	Hyssop	Hyssopus officinalis	زوفہ
زیتون	Olive	Olea europaea	زیتون
زیرہ سفید	Cumin	Cuminum cyminum	کمون ابیض
زیرہ سیاہ	Caraway	Carum Cavri	کمون اسود
سپاری	Areca Nut	Areca catechu	فوفل، چھالیہ
سپستاں	Sebestan	Cordia latifolia	لسوڑہ، گوندا، اطباء الکلب، دبق
ستاور	Asparagus	Asparagus recemosus	شت مولی، سداوری، شتاوری
سداب	Rue	Ruta graveolans	فیجن، سانول، بیتاوستاری
سرپھوکہ	Purple Tephrosia	Tephrosia purpurea	جھوجھرو، سرپنکھا
سقمونیا	Scammony	Convulvulus scammony	محمودہ
سکبینج	Sagapenum	Ferula persica	کندل، سکبینج
سلارس	Storax	Liquidamber oriantalis	میعہ سائلہ، عسل لبنی
سماق	Sumach	Echinochloa crusgalls	تترنیک، تتری
سناء	Senna	Cassia angustifolia	سنا مکی
سنبھالو	Chaste Plant	Vitex negundo	فنجنکشت، اثلق
سنبل الطیب	Valerian	Valirina Jatamansi	جٹاماسی، بالچھڑ
سنگھاڑا	Water Chest Nut	Trapa spinosa	پانی پھل
سورنجان شیریں	Colchicum	Colchicum luteum	میٹھا سورنجان

سورنجان تلخ	Colchicum	Colchicum mutans	کڑوا سورنجان، کاشیر
سونف	Fennel	Foeniculum vulgare Mill	رازیانہ، رازیانج
سویا	Dill	Anethum sowa	شبت
شاہترہ	Fumitory	Fumeria officinallis	شاہترج، پت پاپڑہ
شقاقل	Sekakul	Pustinaca Secacul	گزروشتی، دودھالی، ستالی
شوکران	Hemlok	Conium meculatum	قونیون
شیطرج	Lead Wort	Plumbago zeylanicum	چیتا، بیخ برندہ
صعتر	Satar	Zataria multi flora	ساتر
صندل سرخ	Red Sandal	Ptero carpus santalinus	لال صندل
صندل سفید	Sandal	Santalum album	سفید صندل
طباشیر	Bambo Manna	Bambusa arundinacea	بنسلوچن
عاقرقرحا	Pyrethrum	Anacylus pyrethrum	آکرکربھا، عودالقرح
عشبہ	Sarsaparilla	Smilex ornata	سالہ، عشب النار، سارسپریلا
عصارہ ریوند	Camboge	Garcinia cambogia	فرفیران، لال رس، کیمبوج، ریاس
عناب	Jujuba	Zizyphus sativa	ولایتی بیر، انجو جیلانی
عصل	Squill	Urginea scilla	پیاز، اسقیل، بصل
عود	Eagle Wood	Aquittaria agobocha	اگر
عود صلیب	Paeoni Root	Paeonia officinalis	فاوانیا
غاریقون	Agaric	Agaricus albus	اغاریقن، فطر
غافث	Agrimony	Agrimonia eupatoria	حشیشۃ الغافث
فلفل سرخ	Chilli	Capsicum annum	فلفل احمر، لال مرچ، مرچا
فلفل سیاہ	Black Pepper	Piper nigrum	فلفل اسود، مرچ سیاہ
فندق	Hazel Nut	Corylus avellaua	بادام کوہی، کشمیری بادام
فوہ	Madder	Rubia cordifolia	مجیٹھ
قسط	Saussurea	Saussurea lappa	کوست، کوٹھ
کاجو	Cashew Nut	Anacardium occidentalis	کازو

کاسنی	Endive	Cichonum intybus	ہندبا
کاکڑا سینگی	Pistacia Galls	Pistacia integrima	کاکڑا سنگی
کاکنج	Alkaenj	Physalis alkekengi	عروس در پردہ، پیچن
کافور	Camphor	Cinnamomum camphora	کپور، کاپور
کالی زیری	Purple flea Bane	Centratherum anthelminticum	زیرہ دشتی، بن زیرہ، سومراج
کاہو	Lettuce	Lactuca sativa	خس
کایپھل	Box Myrtle	Myrica nagi thunb	عودالبرق، دارشیشاں
کباب چینی	Cubebs	Piper cubeba	کبابہ سینی، کنکول
کبابہ خنداں	Tooth ach Fruit	Zanthoxyhim alatum	فاغیرہ، کبابہ دہن کشادہ
کبر	Caper	Capparis spinosa	کبر
کتھا	Catechu	Acacia catechu	کاث، کتھ
کتیرا	Tragacanth	Sterculia urenus	صمغ القتاد، کثیلا
کشوث	Dodder	Cuscuta reflexa	درخت پیچاں، افتیمون ہندی، آکاش بیل، امربیل
کٹکی	Picrorrhiza	Picrorrhiza Kussoa	خربق ہندی، کالی کٹکی
کرنجوہ	Fever Nut	Caisalpinia bonducella	اکتمکت، خایہ ابلیس
کسوندی	Negro Coffee	Cassia occidantalis	تکوار پھلی
کشمش	Raisine	Vitis vinefera	مویز
کگروندہ	Blume	Blumea balsamfera	جنگلی کاسنی، کمافیطوس
کلتھی	Horse gram	Dolichos beflorus	حب القلت، سنگ شکن
کلونجی	Nigella Seeds	Nigilla sativa	حبۃ السودہ، شونیز، منگریلا
کمیلہ	Kamala	Mallotus phillippinensis	قنبیل، کمیلا
کندر	Olibanum	Boswalia serrata	کندر، البان
کنگھی	Country Mallow	Abutilon indicum	مشط الغول، درخت شانہ

اردو نام	English Name	Botanical Name	دیگر نام
کنول گٹہ	Lotus Seeds	Nelumbu nucifera	کنول گٹہ
کونچ	Cow Hage	Mucuna pynriens	کماچہ
کیوڑہ	Screw Pine	Pandanus tectorius	کازی
گاجر	Carrot	Daucus carota	گجر، جزر، زرودک
گاؤزباں	Borage	Borage officinalis	لسان الثور
گڑھل	Hibiscus Flower	Hibiscus rosa senensis	جاسون
گل دھاوا	Dhawa Flower	Woodfordia floribunda	دھاوئی
گل سرخ	Rose	Rosa damascus	ورد، گلاب
گلو	Tino Spora	Tinospora cardifolia	گرچ، گلانچا
گندنا	Shallot	Allum ampeloprasum	کراث
گھونگچی	Jequirity	Abrus practorius	عین الدیک، چشم خروس (مرغے کی آنکھ)
لوبان	Benzoin	Styrax benzoin	حسن لبہ
لودھ پٹھانی	Lodh Tree	Symplocos racemosa	لودھ
لونگ	Clove	Eugenia coryophyllata	قرنفل
لیموں	Lemon	Citrus lemon	نیبو، نمبو، لیمن
لہسن	Garlic	Allium sativum	ثوم، سیر، تھوم
مازریون	Butterfly Pea	Clitoria ternatea	دودھ والی بوٹی، بیخ حیات، اپراجیت
مازو	Galls	Quercus infectoria	عفص، مائے پھل
مالکنگنی	Staff Tree	Celastrus paniculata	لتا پھٹکی
مائیں کلاں	Large Galls	Tamarix gallica	طرفا، گج، جھاؤ کا چھوٹی جودن، عذب، کزماذج
مامیران	Coptis	Coptis teeta	ممیرا
	Myrrh	Commiphora myrrh	بول
مروڑپھلی	Screw Bean	Helicteres isora	گشت برگشت، انت موڑا
مشک دانہ	Musk Mallow	Hibiscus abelmoschus	کستوردانہ، کلا کستوری
مشکطرامشیع	Fleamint	Mentha polijgunum	پودینہ کوہی

اردو نام	English Name	Botanical Name	دیگر نام
مصطگی	Mastich	Pistacia lentiscum	علک رومی، کندر رومی
مکل	Mukul	Commiphora mukul	بوئے جہودان
مکو	Black Night Shade	Solanum nigrum	عنب الثعلب
من	Manna	Fraxinus ornus	شیرخشت، ترنجبین
منڈی	Globe Flower	Spheeranthas indicus	گورکھ منڈی، کماوریوں
موچرس	Semul Gum	Salmaliamalabarica	درخت سنبھل کا گوند
موسلی سیاہ	Musale	Curculigo orchioides	موصلی اسود
موسلی سفید	Musale	Chlorophytum arundinacecum	موصلی ابیض
مویز	Large Raising	Vitis vinefera	زبیب الجبل، منقی
مویزج	Stethesagria Seed	Delphinium stephesagria	کشمش
میدہ لکڑی	Litsea Bark	Litsea chinensis	میدہ سک
نارمشک	Mesva	Mesua ferra	ناگ کیسر
ناریل	Coconut	Cocos nucifera	کھوپرا
ناریل دریائی	Sea Coconut	Lodoicea maldivica	نارجیل، جوز ہندی
ناگرموتھا	Cyperus	Cyperus longus	سعدکوفی
نرکچور	Black Zedoary	Curcuma cassia	زرنباد
نگند بابری	Nagand	Ocimum	نگند بابری
نیلوفر	Water Lily	Nymphaea lotus	نیلوفر
نیم	Margosa	Melia azadirachta	نیب
ہرن کھری	Hironkhori	Carchorus fascicularis	لیلا بوٹی
ہزاردانہ	Thousand Seeds Plant	Euphorbia hypericifolia	ہزاردانہ
ہلدی	Turmeric	Curcuma longa	زردچوب، عروق الصفر
ہلیون	Asparagus	Asparagus officinalis	عودالجبہ، مارچوبہ
ہینگ	Asafoetide	Ferula foetida	حلتیت، انجدان، انگدان
ہڑ	Chebulic Myrobalan	Terminalia chebula	ہلیلہ، ہلیلج

ادویہ نباتیہ......اجزاء مستعملہ، افعال وخواص اور جدید تحقیقات

(ترتیب بمطابق حروف تہجی)

نام دوا	اجزائے مستعملہ	افعال و خواص	جدید تحقیقات
آبنوس	برادہ	قابض، مجفف، حابس، مصفی خون	
آس	پھل، پتے	قابض، حابس، مسکن	Feric Acid
آک	دودھ، پتے، بیخ	منفث ومخرج بلغم، مجلل، مسکن درد، مقوی معدہ، دافع زحیر، شیر مدار، اکال ومقرح	
آلو	تنا	مسکن صفرا، خون، ملین	
آلو بخارا	پھل	مسکن، مبرد	
آم	پھل	قابض، حابس، مسکن حرارت، مفرح، مقوی، مسود شعر	
آملہ	پھل	مجلل ورم، مدر قوی، مسقط جنین، مدر حیض	
ابہل	پھل	مقوی اعصاب، دافع زحیر، دافع بخار، قاتل کرم شکم	Caffinine, Cadinine, Anuline
اتیس	جڑ	مغری، ملطف، مغلظ	Atesine, Aconite acid
انگن	تخم	مشتہی، کاسر ریاح، دافع تشنج، دافع تعفن	Blefren, Quaticol, Tenin, Ch
اجوائن دیسی	تخم	مقوی اعصاب، مقوی باہ، مسمن بدن	Thymol, Volatile Oil, Fixed Oil
اخروٹ	پھل	مشتہی، مقوی اعصاب، محرک مراکز تنفس وقلب	Vit A,B,C,Cal, Fe, P, Mg, K, Na
اذاراقی	تخم	محرک اعصاب، محلل ورم	Bracine, Strychine
اذخر	شاخیں	مصفی خون، قابض، محرک قلب	
ارجن	چھال	بیرونی طور پر تریاق سموم، مسہل	Tenin 15%, Calcium Carbonate

نام دوا	اجزائے مستعملہ	افعال و خواص	جدید تحقیقات
ارنڈ	روغن، مغز، پتے	منفث ومخرج بلغم، دافع تشنج	
اڑوسہ	پتے اور پھول	مقوی دماغ واعصاب، مدر بول وحیض	
اسارون	جڑ	مسکن، مغری، مزلق	
اسپغول	تخم، سبوس	مقوی اعصاب، محلل اورام، مخرج بلغم، قاتل کرم شکم	
اسپند	تخم	مقوی باہ	
اسرول	جڑ	مسکن اعصاب، منوم، دافع الدم	
اسطوخودوس	پودا	مقوی دماغ واعصاب، منقی فضلات	Leucalyptol, Fenchone, Champhor
اسگند	جڑ	مبہی، مقوی باہ، مقوی رحم	
اشق	گوند	دافع تعفن، منفث بلغم، محلل اورام	
اشنہ	پودا	مفرح ومقوی قلب، مسکن الم	
اشوک	چھال	قابض قوی، حابس، مقوی رحم	
اصل السوس	جڑ	ملطف ومنفث	
افسنتین	پتے	محلل اورام، دافع حمی، مانع جراثیم	
افیون	پھل کی رطوبت	مسکن الم، منوم، قابض، حابس نزلات	
اکلیل الملک	تخم	محلل اورام	
الائچی خرد	پھل	مطیب دہن، کاسر ریاح، ہاضم، دافع غثیان وقے	Volatile Oil,CH,N, Gum,
الائچی کلاں	پھل	محلل اورام، مسکن الم، ملطف، مخرج بلغم، مجفف قروح	
السی	تخم، روغن	محلل ورم، قابض وحابس	
امرود	پھل	محلل اورام، مسہل مدر، مخرج مشیمہ	Tannic Acid
انناس	مغز، پھل کا پوست	مسکن عطش ومسہل، مفرح	
املی	گودا، مغز، پتے	مغز تخم، قابض، ممسک مجفف	
انار	پھل	قابض، حابس اسہال، مسکن جوش صفراء وخون، پوست بیخ قاتل کرم شکم	Protein, CH, Ca, P, Fe
انجبار	جڑ	قابض وحابس	Tanic Acid, Galic Acid, Al, CH

انجیر	پھل	ملیّن ،مغذّی	Protein, Ca, P, VitA, B,C, CH
انجیر دشتی	پھل	ملین ومغذی،مجر ،مصفی خون، جالی ،مخرش	
اندرائن	پھل کا گودا	مسہل قوی	
اندرجو تلخ	تخم	قابض شدید	
اندرجو شیریں	تخم	مقوی ومولد منی	
انزروت	گوند	مجفف قروح	
انگور	پھل	مسکن عطش ،مولد خون ،مقوی	
اناناس	پھل	مدر	Pritein, Salt, CH, Vit C
انیسون	تخم	کاسر ریاح، ہاضم، مسکّن الم	Anithol 80-90%
ایرسا	جڑ	محلل، مسخن، معطس، جالی، مجر، معدل صفرا، مدر بول	
ایلوا		مسہل، مدر و محلل اورام	Aloven
بانچی	تخم	جالی، مخرش، مصفی خون، مسہل بلغم	
بابونہ	جڑ، پھول	محلل اورام، ہاضم، دافع حمی نوبتی	
بادام	پھل کا مغز	مقوی دماغ، ملین صدر وامعاء، مسمن بدن، مقوی بدن	
بادام تلخ	پھل کا مغز	جالی، محلّل، منفث بلغم، مدر	
بادآورد	پودا	معرق، مصفی خون	
بادرنجبویہ	جڑ سے جو شاخ نکلتی ہے	مقوی قلب	
بارتنگ	پتے، تخم	قابض وحابس، مسکن درد مقامی	
باقلا	پھل، تخم	منفث بلغم	
باؤبڑنگ	پھل	قاتل کرم شکم، ہاضم، کاسر ریاح	
بائے کھمبہ	پھل	کاسر ریاح، ملین خفیف	
ببول	گوند، پوست، پھل	قابض شدید، مجفف قروح	
بتھوا	تخم، ساگ	مغری، ملطف، مغلظ منی	Volatile Oil, Caroin, Vit C
بچ	جڑ	مقوی اعصاب، منقی فضلات، ہاضم، کاسر ریاح	
بداری کند	جڑ	مولدِ شیر پستان، معدل حیض، مقوی باہ	

برگد	دودھ، نرم نازک کونپل	قابض، مقوی باہ، دافع جریان	
برہم ڈنڈی	بوٹی	مصفی خون	
برنجاسف	پودا	معرق، محرک، محلل اورام، مدر بول	
برہمی بوٹی	بوٹی	مقوی دماغ واعصاب، محرک ومقوی قلب	
بزرالبنج	تخم	منشی، مخدر، مسکن الم، سموم	
بسفائج	جڑ	مسہل، محلل، مصفی خون	
بسکھپرا	پودا	مدر بول	
بکائن	برگ، پھل	پتے محلل اورام، مصفی خون، پھل مسکن درد رحم، مدر حیض، ملین، پوست بیخ، قاتل کرم شکم، دافع تعفن	
بلسان	پھل، لکڑی، روغن	عود بلسان، حب بلسان، مقوی اعصاب، روغن بلسان، محرک، دافع تعفن، مجفف قروح، منفث بلغم	
بلوط	مغز، جفت بلوط (چھلکا)	قابض، حابس، مجفف	
بنڈال	پھل	مسہل قوی	
بنفشہ	جڑ، پھول	معدل، ملطف، معرق، مرطب دماغ، ملین	
بوزیدان	جڑ	مقوی اعصاب، مقوی باہ، محلل اورام	
بہارنگی		محرک، دافع تشنج	
بہروزہ	گوند	دافع تعفن، مجفف قروح	
بھلاواں	بلادر، مغز بلادر	بیرونی طور پر، مقرح، مخرش	
بہمن	جڑ	مقوی قلب، مقوی باہ	
بھنگ	پتے، تخم، پھول	مسکن الم، منوم، دافع بخار	Canine, Cannabol, Cannabinol
بھنگرہ	برگ، تخم	محلل اورام، مسکن الم مقامی، مسوّد شعر	
بہی	پھل، تخم (بہدانہ)	مفرح، مقوی قلب ودماغ، معدہ وجگر، مسکن حرارت	
بہدانہ	تخم	مغری، مزلق، مسکن حرارت	
بہیڑہ	پھل	قابض، مخرج بلغم، مقوی دماغ وبصر	
بیجبند	تخم،	مغلظ منی، مفرز منی، ممسک	

بیدمشک	پھول، پتے	مفرح، مقوی قلب	
بیش	جڑ	مہیج، مخرش، مسکن الم، مقامی مخدر	
بیلگری	خشک، مغز	قابض، مقوی معدہ	
پالک	تخم، ساگ	جالی، محلل	
پالک جوہی	تخم، ساگ	جالی، مفرح	Fe, Ca, Renacanthin
پپیتہ	پھل، تخم	جالی، قاتل کرم شکم	Papain, Pactin, Protein, VitA,B,C
پرسیاوشاں	پودا	ملطف، مفتت، دافع بخار، مدر، مقوی شعر	
پستہ	مغز	مقوی اعضائے رئیسہ، مسمن بدن، منفث بلغم، مرتد منی	Proein, Minrals, Oil
پکھان بید	دوار	مدر بول	
پنبہ دانہ	مغز	محلل، مدر بول، مسمن بدن، مزید شیر	
پنواڑ	تخم	جالی، مصفی خون	
پودینہ	ست، عرق	ہاضم، دافع تعفن، کاسر ریاح	Kresofonic, Acid
پیارانگا	جڑ	تریاق سموم	Berbemine
پیاز	جڑ، تخم	محلل ورم، محرک، مدر، منفث، دافع تعفن	
پیٹھا	پھل	مسکن حرارت، مدر بول، حابس	Vit A,
پیپل	پھل، پتے، چھال	قابض، مسکن حرارت، مجفف قروح	
تالمکھانہ	تخم، جڑ	جڑ، مسکن حرارت، مدر بول حابس، بج مغری، ملطف، مغلظ منی	
ترید	جڑ	مسہل	
تربوز	تخم	مسکن حرارت، مدر بول	Pectin Oil, Prot, Fat, Sugar, CH
ترمس	تخم	قاتل کرم شکم	Lupenine, Lupenadine, Leupamine
تل	تخم	مسمن بدن، مقوی باہ	Protein, Fat, CH
تمباکو	پتے	مسکن درد مقامی، جاذب رطوبات	Nicotene

توت	پھل، پتے	ملطف، منفث، محلل ورم	Pectene, Citrate, Ninleti, Sugar
تودری	تخم	مقوی باہ، مزید منی، مزید شیر	
تھوہر	دودھ، پتے	مسہل، محلل ورم، مجمر، مقرح	
ثعلب مصری	جڑ	مولد منی، مغلظ منی	
جامن	پھل، گٹھلیوں کا مغز	قابض، حابس	Jamboline, Galic Acid, Tenin
جاؤشیر	گوند	دافع تشنج، منفث بلغم	
جاپھل	پھل	مقوی اعضائے رئیسہ	
جدوار	جڑ	مسکن الم، محلل ورم، تریاق سموم، مقوی اعصاب	
جرجیر	تخم	مقوی باہ، مولد منی، ہاضم، کاسر ریاح، مدر بول وحیض	Oil, Fat, Protein, Mineral
جلاپا	جڑ	مسہل قوی۔	
جطیانا	جڑ	تریاق سموم، مسقط جنین، مدر بول وحیض، مقوی معدہ	
چاکسو	تخم	جالی، محلل، مصفی خون	Chaksine, Magnese
چال موگرا	پھل	مجمر، مصفی خون	Chalmogric, Hydnocarpicacid
چرائتہ	پودا	مصفی خون، مانع جراثیم، معرق	
چرچٹہ	جڑ، پتے، شاخ	مدر بول	Potash, Ca, Fe, Salt, Sulpher
چنا	پھل	مدر بول، مسکن حرارت، مقوی باہ، جالی، مقوی ومسود شعر، مجفف قروح	
چوب چینی	جڑ	مصفی خون، محلل ورم، مجفف قروح	
حب الرشاد	تخم	مقوی باہ، قاتل کرم شکم، مدر بول وحیض	Protein, P, Ca, S, Fe, Co, I
حب الزلم	مغز	مقوی باہ	

حب السلاطین	تخم	مخرش شدید، مسہل شدید	
حب الغار	حب، روغن، حب الغار	محرک ومقوی اعصاب	
حب القلقل	تخم	مقوی باہ، مسمن بدن	
حب النیل	تخم	مسہل، قاتل ومخرج کرم شکم	
حلبہ	تخم	ملطف، مغری، مدر، محلل ورم، مشتہی، مزید شیر	Pharbitision, Oil, Tenin
حماض	ساگ، تخم	قابض، مسکن حرارت، مغری	
خارخسک	پھل	مدر بول حیض، مخرج حصات	
			Ahalkalamide, Resin,
خاکسی	تخم	دافع بخار، منفث بلغم ملطف	Nitrates
خبازی	تخم، پتے	ملطف، مغری، مزلق	
خربوزہ	تخم، پھل	مدر، مسکن حرارت	
خرفہ	تخم، برگ	مبرد ومسکن حرارت	
خرما	پھل	مقوی بدن، مولد خون	Sugar 70%, Fe, Vit A,B
خس	جڑ	مقوی قلب، مفرح	Fericoxide, Resin
خشخاس	تخم	مسکن، مخدر، قابض	
خطمی	جڑ (ریشہ)، تخم، پھول	ملطف، مغری، مسکن، حرارت	
خولنجان	جڑ	منفث بلغم، مقوی اعصاب، مدر لعاب دہن، مقوی باہ	
خیارین	تخم	مسکن حرارت، مدر	
دارچینی	درخت کی چھال	مقوی ومحرک قلب، کاسر ریاح، دافع تعفن، منفث بلغم، روغن، محمر، مسکن الم، جالی	
دارفلفل	پھل، جڑ	پھل، منفث بلغم، محرک، جالی، مقوی، بصر، جڑ، ہاضم، کاسر ریاح	
درمنہ	کلیاں	قاتل ومخرج دیدان	
درونج عقربی	جڑ	مقوی قلب، مقوی اعصاب، دافع سمیات	
دم الاخوین	گوند	قابض، حابس	

دودھی خرد	شیر دار بوٹی	قابض، حابس	Resin, Wax, Tenin, Sugar, Ch,
دودھی کلاں	شیر دار بوٹی	ملطف، دافع تشنج	Galic acid, Calcium oxilate,
دوقو	تخم	مدر بول	
دھتورہ	تخم، پتے	برگ، دافع تشنج، مسکن الم، مخدر، پھل، مسکن الم، محلل ورم، تخم، حابس وقابض شدید، مسکن الم، ممسک	Hyocamine, Atropine, Hyocine
دھنیا	تخم	مسکن، محلل ورم	
ڈھاک	پتے، گوند، پھل، پھول	گل، محلل ورم، مسکن الم، تخم (پلاس پاپڑہ) قاتل کرم شکم، گوند مقوی باہ	
ڈیکامالی	گوند	دافع قے، دافع صفراء، دافع تعفن کاسر ریاح	Gardenine, Dekamaline
رائی	تخم	بیرونی، محمر ومنفط، مسکن الم، اندرونی، ہاضم، مشتہی	
ریٹھا	تخم، پتے	جالی، محلل، جاذب، رادع، تریاق سموم	Cypomine, Glu, Pakine, Sugar
ریحان	تخم، پتے	مقوی قلب، ملطف مغری، منفث، دافع	
زراوند	جڑ	محرک، مقوی، مدر، تریاق، مندمل قروح	
زرشک	پھل	پھل، مسکن ومعدل صفراء، پوست درخت، محلل اورام ومسکن، عصارہ (رسوت) مسکن، محلل اورام، قابض	
زرنباد	جڑ	مفرح، دافع تعفن، کاسر ریاح، مشتہی، قابض	
زعفران		بیرونی: جالی، محلل، دافع تعفن اندرونی: مقوی قلب	
زنجبیل	تنا	محرک، مشتہی، ہاضم، کاسر ریاح، مقوی باہ	
زوفاء	پودا	منفث بلغم، محلل اورام	
زیتون	روغن	بیرونی: مقوی، محلل، مسکن اندرونی: مغری، ممرخ	Olein, Arachine, Oleic acid, Linolein

زیرہ سفید	پھل	ہاضم، کاسر ریاح، مدر بول وحیض	Cuminol, Protein, Fixed Oil
زیرہ سیاہ	پھل	ہاضم، کاسر ریاح، مدر حیض، مزید شیر	Carvon, Protein, Fixed Oil
سپاری	پھل	قابض	Kygine
سپستاں	تازہ پتے، خشک شدہ پھل	مغری، ملطف، منفث	
ستاور	خشک شدہ جڑ	مقوی باہ، مغلظ منی، مقوی رحم	
سداب	پتے، روغن	بیرونی: مخرش، محلل، محمر اندرونی: ہاضم، محرک اعصاب ورم، مدر حیض	
سرپھوکہ	پودا	ملین، محلل، مصفی خون	
سقمونیا	جڑ کا گوند	مسہل قوی	
سکبینج	گوند	بیرونی: جالی، جاذب، محلل اندرونی: مسہل قوی	Resin, Gum, Volatile Oil
سلارس	گوند/ دودھ	مدر بول وحیض، مخرج بلغم	Cinamic Acid, Statren, Starycin
سماق		مسکن صفراء، قابض	
سناء	برگِ سناء	مسہل	
سنبھالو	پتے، تخم	برگ: قاتلِ کرم شکم، دافع تعفن، محلل و مسکن الم مقامی تخم: محلل، ملطف، مسکن حرارت، مولد و مغلظ منی	
سنبل الطیب	بوٹی	مقوی، محرک، دافع تشنج، مدر ملین	
سنگھاڑا	پھل کا مغز	مسکن حرارت، مولد و مغلظ منی	
سورنجان شیریں	جڑ	مسہل، محلل اورام، مسکن درد مقامی	Cholchicine
سورنجان تلخ	جڑ	مسہل، محلل اورام، مسکن درد مقامی	Cholchicine
سونف	تخم، جڑ، پتے	مطیب، محرک، ہاضم، کاسر ریاح	
سویا	پتے، تخم	مطیب، ہاضم، کاسر ریاح، مدر حیض	
شاہترہ	پتے، پھول	مصفی خون، دافع تعفن	

شقاقل	جڑ	مولد و مغلظ منی، مولد شیر
شوکران	جڑ، پتے، پھول	بیرونی: مسکن الم، مخدر اندرونی: دافع تشنج
شیطرج	جڑ	بیرونی: مقرح، مخرش، محرک اعصاب اندرونی: محرک اعصاب
صعتر	شاخیں، پتے، پھول	ہاضم، کاسر ریاح، منفث بلغم
صندل سرخ	لکڑی کا برادہ	قابض، مسکن، معرق، مصفی خون
صندل سفید	لکڑی کا برادہ	مفرح، مسکن حرارت، دافع تعفن، منفث بلغم
طباشیر	بانس کی سفید رطوبت	مقوی باہ، قابض، سرد، مجفف
عاقرقرحا	جڑ	مخرج لعاب، مخدر خفیف، منقی، محرک اعصاب
عشبہ	جڑ، شاخیں	معرق، مدر بول، مصفی خون
عصارہ ریوند	گوند	مسہل
عناب	پھل	منفث بلغم، ملطف، مسکن صفراء
عنصل	جڑ	مدر بول، منفث بلغم
عود	لکڑی	مقوی اعصاب، مشتہی، دافع تعفن، منفث بلغم
عود صلیب	جڑ	مقوی و مسکن اعصاب
غاریقون	فطر (Fungi)	مسہل
غافث	عصارہ، پھول	ملطف، مواد، معرق، مدر بول، محلل اورام، مصفی خون
فلفل سرخ	پھل	ہاضم، کاسر ریاح، محرک معدہ، قلب وعروق
فلفل سیاہ	تخم	ہاضم، کاسر ریاح، منفث بلغم، مقوی اعصاب، تریاق سموم
فندق	مغز	
فوہ	جڑ	مقوی دماغ، مقوی اعصاب، مسمن بدن
قسط	جڑ کے ٹکڑے	مدر بول وحیض، مفتح سدہ جگر وطحال
کاجو		جالی، دافع تعفن، منفث بلغم، دافع تشنج، مقوی اعصاب مغذی، مقوی اعضاء رئیسہ

کاکڑا سینگی	پتوں، شاخوں کے زوائد پھل	مخرج و منفث بلغم، قابض	
کاکنج	پھل	مدر بول، دافع تعفن، مسکن حرارت	
کافور	گوند	محرک، مسکن، دافع تشنج، کاسر ریاح، منفث بلغم، معرق، مخدر مقامی	Volatille Oil
کالی زیری	تخم	محلل اورام، قاتل کرم شکم	
کاہو	تخم، گوند	منوم، مخدر، مسکن، دافع تشنج	Ca, K, Mg, Fe, Cu, P, S, CH
کائپھل	پوست	محرک، محلل، قابض، دافع تعفن، دافع تشنج	Tenin, Salt,
کباب چینی	پھل	مدر بول دافع تعفن، مطیب ذہن، مخرج بلغم، مقوی باہ	Cubebin, Paperin, Rasin, VO
کبابہ خنداں	تخم	ہاضم، کاسر ریاح، مسکن درد مقامی، دافع تعفن	
کبر	پوست بیخ	مقوی اعصاب، مدر بول، جالی، محلل ورم	Raye (Glycoside)
کتھا	لکڑیوں کا خلاصہ	قابض، مصفی خون	Catechine, Tenin
کتیرا	گوند	مغری، ملطف، اور مسکن حرارت	
کثوث	تخم	مسہل	
کٹکی	باریک لکڑیاں	ہاضم، محلل اورام	Cunine, Pichhorizine, Danalic Acid
کرنجوہ	مغز	مجفف و جاذب رطوبات و محلل ورم، دافع تشنج، مانع بخار	Bindocyline
کسوندی	مغز	معرق، مسہل، مدر، مصفی خون	
کگروندہ	بوٹی	ملین، محلل ورم	
کلتھی	حب (تخم)	مدر بول، مفتت و مخرج سنگ گردہ و مثانہ	
کمیلہ	سرخ رنگ کا سفوف	قاتل و مخرج دیدان، مدر حیض، مقوی اعصاب	Tenic acid, Gum, Resin, VO
کندر	گوند	دافع تعفن، منفث بلغم	
کنگھی	پھل، پتے، پھول	مسکن و محلل ورم، مدر بول، دافع تعفن، حابس الدم	

کنول گٹہ	تخم	مسکن عطش، قابض، مغلظ منی	Fat, Prot, CH, Ca, P, Fe, Vit c
کونچ	تخم	مقوی باہ	
کیوڑہ	عرق	مفرح، مقوی قلب و دماغ، دافع امراض وبائی	
گاجر	جڑ	مقوی قلب، مدر بول و حیض	Sugar, CH, Fe, Ca, P, VitA,B,C
گاؤزبان	پتے، پھول	مغری، ملطف، مقوی	
گڑھل	پھول	مقوی قلب، منبت و مسود شعر، مغلظ	Resin, Gluside, Sug, Protein
گل دھاوا	پھول	قابض، حابس، مجفف	Tenine 20%
گل سرخ	پھول	گل: محلل اورام، قابض الیاف عضلیہ، ملین زرورد: قابض و حابس	Oil
گلو	لکڑی	دافع بخار، مصفی خون	
گیندا	تخم، پتے، پھول	قابض، محلل و مسکن	
گھونگچی	تخم	بیرونی: جالی، محلل اندرونی: مدر حیض	Abrin
لوبان	درخت کرکام کا عصارہ	دافع تعفن، حابس خون، منفث بلغم مدر بول	Benzoic acid, Cinnamic acid
لودھ پٹھانی	پوست	قابض الیاف و مسکن مقامی	Lodhorine, Lodhotorine
لونگ	خشک شدہ کلی	مخدر، مسکن مقامی مجر، دافع تعفن، مطیب، کاسر ریاح، محرک اشتہا	Eugenol, Kеropheline, Tenin
لیموں	پھل، پتے	جالی، قابض، مانع صفرا	Vitamine C, Citric Acid
لہسن	جڑ	دافع تعفن، دافع تشنج، مقوی اعصاب	Sulpher, Volatile Oil
مازریون	پتے	مسہل قوی	
مازو	پھل	قابض، حابس الدم، دافع تعفن	Tenic acid, Galic acid
مالکنگنی	تخم	معدل اخلاط، محرک و مقوی اعصاب، مقوی دماغ	Celastrin, Peniculatine

مائیں کلاں	پھل	قابض	Tennic acid
مامیران	جڑ	جالی، مقوی بصر، ہاضم، کاسر ریاح	Berbarine
مر	گوند	دافع تعفن، مخرج بلغم، محرک ومعدل، مدر	Oil
مروڑ پھلی	بیج دار پھل	مقوی اعصاب	Phytosterol, Hydrocarboxylicacid
مشک دانہ	تخم	کاسر ریاح، ہاضم، محرک، دافع تشنج	
مشکطرامشیع	پودا	کاسر ریاح، محرک، مدر طمث	Menthol
مصطگی	گوند	مطیب، جالی، کاسر ریاح، ہاضم، دافع تعفن	Oil, Acid
مقل	گوند	محلل ورم، حابس مقوی اعصاب	Oil, Gum, Resin
مکو	ہرے پتے، خام خشک شدہ پھل	محلل ورم	
من	عصارہ	ملین	
منڈی	پھول	مصفی خون، مقوی بصر	Spheranthene, Oil
موچرس	گوند	قابض، ملطف، حابس الدم	Tennic Acid,
موصلی	جڑ	ملطف، مغری، مزید منی	
مویزج	تخم	جالی شدید، مفرح، قاتل کرم دندان وجمل	Stephesegrine, Delphinine, Oil
میدہ لکڑی	پوست	محلل، قابض مغری، دافع تعفن	Laderdtetanine, Tenin, Salt
نارمشک	پھول	مسکن اعصاب، حابس، محلل	
ناریل	پھل کا مغز	مقوی عام، قاتل کرم شکم، حابس	Vitamins
نارجیل دریائی	پھل کا مغز	محرک اعصاب، مقوی، مسکن، دافع سموم	
ناگرموتھا	جڑ	مقوی دماغ و قلب، مقوی اعصاب، کاسر ریاح، مدر حیض	.Fat, Sugar, Oil, CH
نرکچور	جڑ	ہاضم، کاسر ریاح، دافع غشیان وقے، دافع تعفن	Camphor, Oil
نگند بابری	بوٹی	مصفی خون	

نیلوفر	پھول	دافع صفراء	Tenin, Fatty Oil, CH
نیم	تمام اجزا، پتے، پھول، پھل، چھال	مصفی خون، دافع تعفن، دافع بواسیر، قاتل کرم شکم، مسکن مقامی، مدر حیض	Nimbene, Neembedine, S.
ہرن کھری	پتے، پودا	مصفی خون، محلل، منضج	
ہزاردانہ	تخم	معرق خون، دافع بخار	Glucoside
ہلدی	جڑ	محلل، مسکن مقامی، جالی، محسن لون، مجفف قروح، مخرج بلغم، دافع تشنج	Curcamin, Resin, Oil
ہلیون	جڑ، تخم	مفتح سدہ، مدر، مزید منی	Aspargine
ہینگ	گوند	محرک اعصاب، ہاضم، کاسر ریاح، دافع تشنج	
ہرڑ	پھل	مقوی دماغ، مقوی معدہ و امعاء	Myroblanine, Tenin 40% Resin, Chebulanic acid

ادویہ کا مدبّر کرنا

اجوائن دیسی وزیرہ: اجوائن وزیرہ کو سرکہ میں تین دن تک بھگوکر رکھنے کے بعد نکال کر خشک کریں۔

افیون ورسوت: عرق گلاب میں 24 گھنٹے بھگوکر، چھان کر محلول کو ساکن رکھ کر، ہلکی آنچ پر رکھ کر پانی کو اڑا کر حاصل کیا جاتا ہے۔

انزروت: گائے/بکری/گدھی کے دودھ میں گوندھ کر جھاؤں کی لکڑی کی مدد سے کباب کے مانند بھون لیں۔

ایلوا: سیب/بہی/شلجم میں ایلوا کو رکھ کر کپڑا الپیٹ کر آٹا لگا کر آگ میں رکھ کر نکال کر خشک کریں۔

بہروزہ: ہنڈیا میں پانی بھر کر اوپر سے کپڑا باندھ کر بہروزہ کو رکھ کر ہنڈیا کو آگ پر رکھیں۔ گرمی سے پگھل کر بہروزہ پانی میں آ جاتا ہے۔ اس طرح پانچ سے سات بار کریں۔

بلادر: (1) چوڑے منہ کی گرم سنڈاسی لے کر اس سے بلادر کو دبا کر عسل بلادر جدا کر لیں۔ (2) پتال جنتر کے ذریعہ مدبر کریں۔

بھنگ: اجوائن کے پانی میں 24 گھنٹے رکھ کر سکھا لیں۔ پھر آگ پر بھون لیں۔

پارہ: (1) آب ترپھلہ میں کھرل کر کے۔ (2) آب برگ ارنڈ میں کھرل کر کے۔ (3) پرانی اینٹ میں چار پہر کھرل کر کے۔ (4) کپڑے سے چالیس مرتبہ چھان کر۔ (5) آدھا کلو پانی میں پاؤ سیر لے کر ہانڈی میں ہلکی آنچ دے کر مدبر کیا جاتا ہے۔

پوست بیضہ مرغ: انڈے کے چھلکے کو نمک اور چرچٹے کی راکھ میں خوب دھو کر اس کے اندر کی پتلی جھلی کو دور کر کے خشک کر لیں۔

تربد: تربد کو چھیل کر اس کے بیچ کی لکڑی نکال کر روغن بادام سے چرب کر لیں۔

جمالگوٹہ: جمال گوٹہ کو پوٹلی میں باندھ کر گوبر کے محلول میں پکائیں پھر دھو کر اس کے درمیان کا ہر رنگ کا پتہ دور کر لیں۔

چاکسو: چاکسو کو پوٹلی میں باندھ کر بادیان کے پانی میں پکا کر چھیل کر خشک کر لیں۔

خارخسک: گائے/بھینس کے دودھ میں تین دن بھگو کر نکال کر خشک کر لیں۔

سرمہ: (1) بکری کی چربی کے ہمراہ آگ پر گرم کریں جب دھواں اور بو ختم ہو جائے تو نکال کر برف کے سرد پانی میں بجھا لیں۔ (2) آگ پر گرم کر کے آب ترپھلہ میں 8-7 بار بجھا کر رکھیں۔ (3) آگ پر گرم کر کے عرق گلاب میں بجھائیں۔ (4) اکیس مرتبہ بارش کے پانی میں بھگو کر باریک پیس لیں۔

سقمونیا: سیب/بہی/شلجم/ناشپاتی میں بھر کر کپڑا الپیٹ کر آگ میں رکھ کر پھر نکال کے خشک کر لیں۔

سم الفار: (1) چرچٹہ کی راکھ کے مقطر پانی میں ڈال کر پھر کسی برتن میں ڈال کر پکا کر خشک کر لیں۔ (2) چھ گرام سم الفار کو 20 عدد زردی بیضہ مرغ میں ملا کر کھرل کر کے گولی بنا کر پتال جنتر کے ذریعہ مدبر کریں۔

آگ پر گرم کر کے گلاب/دہی/عرق لیموں میں سات بار بجھائیں۔

سی بھری: باریک پیس کر لیموں کے رس میں ڈال کر سات بار کھرل کر لیں۔

شگرف: بالوں کی چھلنی/ململ کے کپڑے سے سفوف کو چھان لیں۔

ماریقون: کچلہ کو ایک ہفتہ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر گوندے ہوئے آٹے میں ایک ہفتہ رکھیں۔ پھر نکال کر چھیل کر

کچلہ: دھاگے میں پرو کر گائے کے دودھ میں جوش دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو گرم پانی سے دھو کر خشک کر کے ریتی سے برادہ کر کے استعمال کریں۔

گندھک: ہانڈی میں دودھ بھر کر اس کے منہ میں کپڑا باندھ کر گندھک رکھیں۔ ہانڈی کے نیچے آگ جلائیں، گرمی سے پگھل کر گندھک پانی میں آ جاتا ہے اس طرح پانچ سے سات بار کریں۔

لوچھون: مٹی کے برتن میں گرم کر کے اس کو تل کے تیل میں بجھائیں، پھر گرم کر کے سرکہ انگوری میں بجھائیں، پھر گرم کر کے گائے کے پیشاب میں بجھائیں، پھر گرم کر کے دہی میں بجھائیں، پھر دھو کر باریک کھرل کریں، جس سے وہ پانی میں تیرنے لگتا ہے۔

مازریون: تین دن سرکہ میں بھگو کر خشک کر کے روغن بادام سے چرب کر لیں۔

مازو: مازو کو تل کے تیل میں اس قدر بھونیں کہ وہ کھل جائے۔

بش: پوٹلی بنا کر گائے/بھینس کے دودھ میں پکائیں، اس طرح دو سے تین بار کریں۔

ہلیلہ: سفوف کو روغن بادام/گھی میں چرب کر لیں۔

ہڑتال: ہڑتال کو پوٹلی میں باندھ کر پیٹھے کے رس سے بھرے برتن کے درمیان لٹکائیں، برتن کے نیچے آگ لگائیں، پھر نکال کر پانی سے دھو لیں۔

مغسول ادویہ

مردار سنگ: ہم وزن نمک کے ہمراہ پیس کر پانی میں ڈال دیں، دن میں تین مرتبہ حرکت دیں۔ ایک ہفتے کے بعد پانی تبدیل کریں اسی طرح چالیس دن تک اس عمل کو کرنے سے مردار سنگ ہو جاتا ہے۔

صبر: سنبل الطیب، چرائتہ، تج ہنگر، جاوتری، جاپھل، مرکی، دارچینی، عود بلساں، حب بلساں اور مصطگی کے جوشاندہ میں صبر باریک پیس کر ملا کر نتھار لیں۔ اور چھان کر نتھرا ہوا پانی سکون سے رکھ لیں۔ تہہ نشین ذرات کو حاصل کر کے خشک کر لیں۔

لک	صبر، ریوند چینی اور اذخر کے جوشاندے میں لک کو تنکوں سے پاک کر کے ڈالیں، پھر نتھار کر خشک کر کے الگ کر لیں۔
روغن زرد	گھی کو پانی میں ڈال کر انگلیوں سے ملائیں اس کے بعد گھی کو الگ کر لیں اور پانی کو پھینک دیں۔
موم، زفت	نیم گرم پانی میں ڈال کر جو کچھ پانی کے اوپر ہو اس کو اُتار کر رکھ لیں۔
تل کا تیل	نمک کے پانی کے ہمراہ پھینٹ کر آگ پر جوش دیں، اس کے بعد نمک کا پانی نکال کر اور بہت سا صاف پانی ڈال کر جوش دیں۔ پھر اس پانی کو علیحدہ کر کے تیل کو کام میں لائیں۔
مٹی، چونا، توتیا، حجر ارمنی، زمرد، شادنج، عقیق، لاجورد	ان کا سفوف بنا کر پانی میں حل کر کے کپڑے سے چھان لیں، چھنے ہوئے پانی میں جو کچھ تہ نشین ہو اسے خشک کر لیں۔

کشتہ جات کی شناخت

نام کشتہ	شناخت
کشتہ طلاء	آبِ لیموں میں کھرل کرنے پر سرخ رنگ دیتا ہے
کشتہ نقرہ	لونگ کے ہمراہ کھرل کرنے پر سیاہ رنگ دیتا ہے
کشتہ فولاد	آبِ سادہ کی سطح پر ڈالنے سے تیرتا ہے
کشتہ تانبا	ترش دہی میں کھرل کرنے سے سبز رنگ کا ہو جاتا ہے
کشتہ سیسہ	آگ پر رکھنے سے سرخ رنگ ظاہر کرتا ہے
کشتہ جست، کشتہ قلعی	آبِ سادہ کی سطح پر ڈالنے پر تیرتا ہے
کشتہ ابرک سفید	برگِ مدار تازہ میں کھرل کرنے سے چمک معلوم ہوتی ہے
کشتہ سیماب	آگ پر ڈالنے سے دھواں نہیں دیتا
کشتہ ہڑتال	آگ پر ڈالنے سے دھواں نہیں دیتا، منجمد خون پر ڈالنے سے خون تحلیل ہو جاتا ہے
کشتہ ذوی الارواح (رسکپور، دار چکنہ، شنگرف، سم الفار، ہڑتال، گندھک، پارہ)	آگ پر ڈالنے سے دھواں نہیں دیتے
کشتہ مردار سنگ، کشتہ نوشادر	آگ پر ڈالنے سے دھواں نہیں دیتے
کشتہ توتیا، کشتہ خبث الحدید، کشتہ روپا مکھی، کشتہ سونا مکھی، کشتہ سنگ بصری، کشتہ عقیق، کشتہ گئودنتی، کشتہ یشب، کشتہ یاقوت، کشتہ خرمہرہ، کشتہ صدف، کشتہ مرجان	آبِ سادہ کی سطح پر ڈالنے سے تیرتے ہیں
کشتہ شورہ قلمی	آگ پر ڈالنے سے چنگاری نہیں دیتا
کشتہ پھٹکری	آگ پر ڈالنے سے رطوبت خارج نہیں ہوتی
کشتہ ابرک سیاہ	دھوپ میں رکھنے پر چمک نظر نہیں آتی
کشتہ پوست بیضہ مرغ، کشتہ قرن الایل	آگ پر ڈالنے سے کسی قسم کی جلنے کی بو محسوس نہیں ہوتی
کشتہ مرجان	دو انگلیوں کے درمیان رگڑنے سے درداہٹ محسوس نہیں ہوتی
کشتہ عقیق، کشتہ گئودنتی، کشتہ یاقوت، کشتہ صدف، کشتہ مروارید، کشتہ مرجان	جس قدر سحق کیا جائے اس قدر سفید رنگ کا منظر پیش کرتے ہیں

کشتہ جاتِ کامل کی پہچان بہ اعتبارِ رنگ

سفید رنگ	ابرک، زمرد، سرمہ ابیض، گئودنتی، مردار سنگ، سم الفار، دار چکنہ، سنگ سرماہی، مروارید، کاؤزہ، شورہ قلمی، مرجان، بیضۂ مرغ، خرمہرہ، قرن الایل، پھٹکری
سفید و سرخ رنگ	سیماب، خبث الحدید، روپا مکھی، نقرہ، سنگجراحت، حلزون
سرخ، سفید و نیلگوں رنگ	شنگرف رومی، نوشادر
سرخ و سیاہ رنگ	سونا مکھی، خبث الحدید
خاکستری سفید رنگ	تانبا، جست، ابرک سفید، حجر الیہود، عقیق، یشب، قلعی
زردی مائل رنگ	صدف، کشتہ مثلث
سرخ و گلناری رنگ	اسرب
سرخ رنگ	طلاء، یاقوت، فولاد

حبوب و اقراص کی مدتِ تحلیل

معدے میں کام آنے والے مسکن اقراص	10-50 منٹ
اقراص دافع تیزابیت	30-40 منٹ
اقراص محرک	30-50 منٹ
اقراص مدر بول و حیض	30-60 منٹ
اقراص دافع درد، دافع حمی	30-160 منٹ
اقراص قاتل کرم شکم	50-120 منٹ
آنتوں کے لیے مخصوص ملین و مسہل اقراص	60-140 منٹ
قرص کہرباء	10 منٹ
قرص فضہ، قرص تبخیر	20 منٹ
قرص حابس	25 منٹ
قرص تنکار، حمی، انجماد خون حب کبد نوشادری	30 منٹ

قرص دیدان	50 منٹ
قرص الکلی	60 منٹ
قرص ملین	90 منٹ

چند معدنی دواؤں کی ماہیت

نام دوا	ماہیت
دار چکنہ	سیماب اور سم الفار کا مرکب ہے
رسکپور	سیماب، گل ارمنی، پھٹکری، نمک لاہوری، کبریت سے مرکب ہے
سیماب	شنگرف سے حاصل کیا جاتا ہے
سم الفار	فولاد، کبریت سے دستیاب ہوتا ہے
شنگرف	سیماب، کبریت، ہڑتال ورقی کا مرکب ہے
کبریت	اسرب، جست، فولاد، تانبا سے حاصل ہوتا ہے
توتیا	گندھک اور تانبا کا/ تانبا اور پھٹکری/ تیزاب گندھک اور تانبا کا مرکب
سنگ بصری	اسرب اور تانبا کو جدا کرتے وقت بھٹی کے دھوئیں کے جم جانے سے بنتا ہے
مردار سنگ	سیسہ کو گرم کر کے بنایا جاتا ہے
اسرب	گندھک کے ساتھ ملا ہوا ہوتا ہے۔ حرارت کے ذریعہ گندھک سے الگ کر لیا جاتا ہے
جست	گندھک اور کوئلے سے حاصل کیا جاتا ہے
پیتل	تانبا سرخ (10kg)، جست (1kg) کی آمیزش سے بنتا ہے
نقرہ	سیماب (10 حصہ)، گندھک (1 حصہ) سے مرکب ہے
قلعی	سیماب اور گندھک کا مرکب ہے
کشتہ مثلث	جست، قلعی، سیسہ، پوست خشخاش، روغن گاؤ، ترش دہی کا مرکب ہے
کشتہ مرگانگ	قلعی، سیماب، گندھک، نوشادر کا مرکب ہے

دھات کو مصفّٰی کرنے کا طریقہ

دھات	طریقہ
نقرہ/قلعی	گرم کر کے 21 مرتبہ آبِ گندنا میں عملِ اطفاء سے مصفّٰی ہو جاتا ہے
تانبا	گرم کر کے 7 مرتبہ روغن کتاں/ترش دہی/بول گاؤ میں عمل اطفاء سے مصفّٰی ہو جاتا ہے
جست	گرم کر کے 21 مرتبہ عرق کیلا/عرق پیاز سفید میں عمل اطفاء سے مصفّٰی ہو جاتا ہے
اسرب/سیسہ	گرم کر کے 21 مرتبہ شیرہ کھجور/شیرہ برگِ تمر ہندی میں عمل اطفاء سے مصفّٰی ہو جاتا ہے

چند ادویہ کی نوعیتِ ترکیب

دار چکنہ: سم الفار ایک حصہ، پارہ ایک حصہ، ہیرا کسیس آدھا حصہ، تینوں کو ملا کر کھرل کر کے آنچ دے کر سرد کر لیں۔

رسکپور:
(1) پارہ، گلِ ارمنی، پھٹکری، نمکِ لاہوری، کبریت، سب کو پانی کے ساتھ کھرل کر کے قرص بنالیں اور گل حکمت کر کے تین دن اپلوں کی آنچ دے کر الگ کر لیں۔
(2) پارہ، پھٹکری، گیرو، نمکِ راکھ، چاول کی بھوسی، روئی، سب کو ملا کر گل حکمت کر کے خشک کر کے بالو جنتر کی مدد سے رسکپور بنائیں۔

زنگار:
(1) سرکہ ایک لیٹر، نوشادر 100 گرام، تانبے کا برادہ 250 گرام، گندھک کا تیزاب 40 ملی لیٹر، سب کو ملا کر تانبے کے برتن میں بند کر کے زمین میں دفن کر دیں چھ ماہ بعد نکال لیں۔
(2) تانبے کا پترا ایک کلو، نوشادر 100 گرام، سرکہ 2.5 لیٹر، دہی ترش 250 گرام، سب کو ملا کر برتن میں بند کر کے زمین میں دفن کر دیں، چالیس روز بعد نکال لیں۔

سفیدہ کاشغری:
(1) قلعی/جست کے پترے لے کر اس کے اوپر سرکہ انگوری بھر کر آنچ دیں پھر نکال لیں۔
(2) کھٹی، تیز شراب ڈال کر اس کے اوپر سیسے کے باریک پترے رکھ کر چمڑے کے پرانے ٹکڑے سے اس کو ڈھانک دیں، تین ماہ بعد نکالیں۔

سیندور: قلعی اور سیسہ دونوں کو کڑھائی میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور نمک ملاتے رہیں پھر اُتار لیں۔

پارہ: شنگرف کو پہلے ایک دن لیموں کے رس میں کھرل کر کے ٹکیہ بنائیں، پھر ڈمرو جنتر کے طریقے سے عمل تصعید کریں۔

اعمالِ دواسازی

عمل	مثال
عمل تقطیع (کاٹنا)	اصل السوس، گلو، نیم، چوب چینی
رض (کوٹنا اور کچلنا)	اصل السوس مقشر نیم کوفتہ، بیخ کاسنی نیم کوفتہ، بیخ بادیان نیم کوفتہ
برد (برادہ کرنا)	برادہ دندانِ فیل، برادہ آبنوس، برادہ صندل، برادہ شیشم، برادہ فولاد
سحق (پیسنا)	خشک ادویہ کو پیس کر سفوف کرنا اور تر دواؤں کو سل بٹے پر پیسنا
نخل (چھاننا)	کپڑے یا چھلنی سے خشک سفوف کا چھاننا/ نیم سیال مواد جیسے املی، آملہ، آلو بخارا، انجیر، مویز منقی وغیرہ کا ملائم گودا، ریشوں اور گٹھلیوں سے پاک کرنے کے لیے چھاننا
تصویل (نتھارنا)	مٹی، چونا
ترویق (چلانا)	مکو، کاسنی
تصفیہ (چھان کر صاف کرنا)	شہد، موم، چربی، سلاجیت، پارہ، خراطین
ترشیح (ٹپکانا)	گدلا سیال صاف کیا جاتا ہے، جیسے آبِ کاسنی، آبِ مکو
تقطیر (کشید کرنا)	تمام عرقیات
ارغاء (جھاگ اُتارنا)	شکر، شہد کا قوام، نباتی عصارہ
ازالۂ لون (رنگ اُتارنا)	شکر، گڑ، حل کے پھول کا رنگ اُتارنا
تجفیف (سکھانا)	تر اور گیلی ادویہ کو سکھانا
تبخیر (بخارات بنانا)	جوہر سیلن، جوہر منقی
تصعید (جوہر اڑانا)	جوہر رسکپور، جوہر لوبان، جوہر سم الفار
اقلاء (نمک نکالنا)	جواکھار، نمک چرچٹہ، نمک مولی، نمک مدار
ترسیب (تہہ نشین ہونا)	مٹی، چونا
عصر/افشردہ (نچوڑنا)	عصارہ دار ہلد (رسوت)
تحلیل (حل کرنا)	شکر اور پانی
اذابت (پگھلانا)	موم، لاکھ، مرہم
تحبیب (دانے دار سفوف بنانا)	شورہ قلمی، نوشادر، گندھک، شکر
تبلور (قلمیں بنانا)	شورہ قلمی، گندھک، ست پودینہ، ست اجوائن

تقشیر (پپڑی بنانا)	کاجل بنانا
احراق (جلانا/سوختہ کرنا)	سرطان، اسفنج، کہرباء، بسد، نمک، خراطین، قرن الایل
تکلیس (کشتہ کرنا)	کشتہ شنگرف، کشتہ ہڑتال، کشتہ قلعی، کشتہ تانبہ، کشتہ نقرہ، کشتہ ابرک سیاہ وسفید، کشتہ پھٹکری
تحمیص (بھونا/بریاں)	جو، چنا، افیون، آبریشم، پھٹکری، تخم کنوچہ
تقلیہ (تلنا)	کسی چیز کو روغن کے ہمراہ تلنا، جیسے تخم کنوچہ، مازو
تشویہ (جھلبھلانا)	سقمونیا، آب کدو مشوئی
غسل (دھونا)	مٹی، چونا، لک، صبر، مردار سنگ
تدہین (چرب کرنا)	ہلیلہ جات
تخمیر و تعفین (خمیر پیدا کرنا/گلانا/سڑانا)	شراب، سرکہ
اطفاء (بجھانا)	سیال فضہ، سیال نقرہ
بصرہ بستہ (پوٹلی میں باندھنا)	تخم کشوث
تدخین (دھواں/کاجل بنانا)	کندر
کجلی	پارہ مصفیٰ، گندھک آملہ سار کو ایک ساتھ کھرل کر کے سیاہ رنگ کا سفوف بنانا
نیم کوفتہ (ادھ کچلا ہوا)	اصل السوس، بیخ بادیان، بیخ کاسنی
مجوف خراشیدہ (صاف کیا ہوا)	تربد
مقرض (قینچی سے کاٹا ہوا)	آبریشم خام مقرض
پاشیدہ (چھڑکا ہوا)	خاکسی، اسپغول، تخم ریحاں، تخم کنوچہ، تخم بارتنگ
مغربل (چھلنی سے چھانا ہوا)	غاریقون مغربل

اقسام......پُٹ (آنچ)

باروپٹ	ایک ہاتھ لمبا، ایک ہاتھ چوڑا، ایک ہاتھ گہرا، گڑھا کھود کر اس کے درمیان بوتہ رکھ کر آگ دینا
بالوپٹ	مٹی کے گھڑے میں بالو (ریت) بھر کر درمیان میں دوا رکھ کر آگ دینا
بجرپٹ	تین ہاتھ لمبا، گہرا، چوڑا گڑھے میں ایک تہائی بکری کی مینگیاں بھر اپلے، پھر مینگیاں بچھا کر درمیان میں دوا رکھ کر آگ دینا
بھانڈپٹ	گھڑے میں چاول کی بھوسی بھر کر درمیان میں دوا بھر کر آگ دینا
بھودہرپٹ	زمین میں دو انگشت گڑھا کھود کر اس میں بوتہ رکھ کر اس کے اوپر اپلے رکھ کر آگ دینا
سمپٹ/اشراوپٹ	کسی دھات کے ڈبہ میں دوا رکھ کر اس کے منہ کو اچھی طرح بند کر کے آگ دینا
سیتل پٹ	ایک سے دو کلو اپلوں کی آنچ دینا
کپوت پٹ	ڈھائی سو گرام اپلوں کے درمیان دوا رکھ کر آگ دینا
کنبھ پٹ	ایک گھڑے میں کئی سوراخ کر کے اس کے اندر کوئلہ بھر کر اس کے درمیان میں دوا رکھ کر آگ دینا
گوبر پٹ	گڑھے میں ایک کلو گوبر کا چورا، چاول کی بھوسی بھر کر اس کے درمیان دوا رکھ کر آگ دینا
گج پٹ	گڑھا جس کی لمبائی، چوڑائی، گہرائی ڈیڑھ ہاتھ ہو۔ اس کے درمیان بوتہ رکھ کر آگ دینا
ککٹ پٹ/لکھ پٹ	دو سے تین اپلوں کی آنچ دینا
لاوک پٹ	سمپٹ میں دوا رکھ کر اس کے اوپر کوئلے/چاول کی بھوسی، اپلے رکھ کر آگ دینا
مردپٹ	گھڑے میں مٹی بھر کر درمیان میں دوا رکھ کر اس کا منہ بند کر کے چولہے پر رکھ کر آگ دینا
مہابجر پٹ	دس سے بارہ من اپلوں کی آنچ دینا
مہاپٹ	ایک گز لمبا، چوڑا، گہرا گڑھا کھود کر اپلے بھر کر درمیان میں بوتہ رکھ کر آگ دینا۔

مرکبات ان کے موجد اور عہد

نام مرکب	موجد
اطریفل ،قرص	اندروماخس ثانی
اطریفل زمانی	حکم میر محمد مومن
افلونیا	حکیم افلین
افلونیا محمودی	حکیم عماد الدین محمد شیرازی
انقردیا، امروسیا، ایارج فیقراء، شیاف، مرہم	بقراط
انوشدارو	اطباء عرب/ کندی
باسلیقون، کحل، شربت، سکنجبین	فیثاغورث
برشعشا، لعوق، جوارش جالینوس	جالینوس
تریاق	اندروماخس اول
جوارش	اطباء ایران
حب، بنادق	اسقلیبوس الٰہی
حب خاص	خاندان شریفی
حمول، فرزجہ، فتیلہ	بختیشوع
خمیرہ	مغلیہ دور کے اطباء ہند
سفوف	ارسطو/ بقراط/ مصر میں ارسطو سے پہلے
شیاف	بقراط/ بقراطی عہد سے قبل
شربت دینار	حکیم ابن دینار
ضماد	مصریوں کی ایجاد
عرق	اطباء عرب
کشتہ	عربی عہد
گل قند	اطباء ایران
معجون	مصر کا حکیم ہرمس

نام مرکب	موجد
نمک	یونانی عہد
جوارش بلادر، نمک سلیمانی	حضرت سلیمان
برود	سلپانوس
مندھک کا تیزاب، کشتہ سم الفار، کشتہ شنگرف	جابر بن حیان
کشتہ طلاء	انحوطب
کشتہ مرجان، کشتہ صدف	حکیم اطیوس رومی
کشتہ حلزون	حکیم روفس
کشتہ زمرد	حکیم ارخ جی نس
کشتہ مروارید	حکیم ارنج طوس

Contents

مرکبات اور ان کی وجہ تسمیہ

نام مرکب	وجہ تسمیہ
اثاناسیا (دواء الذئب والماعز)	مرض سے رہا کرنے اور چھٹکارا دلانے والا، جزءاعظم بھیڑیے کے جگر کی وجہ سے
اثیر الملوک	اثیرا سے کہتے ہیں جو دانتوں کی جڑوں میں ڈالا جائے یا حلق میں پھونکا جائے۔ بادشاہوں کے لیے تیار کردہ اثیر کو اثیر الملوک کہتے ہیں
اطریفل	اس سے ہلیلہ، بلیلہ، آملہ تین پھل مراد ہیں
اطریفل دیدان	فعل مخصوص آنتوں کے کیڑوں کو ختم کرنے کی وجہ سے
اطریفل زمانی	حکیم میر محمد مومن نے اسے اپنے والد میر محمد زماں کے نام سے منسوب کیا ہے
اطریفل صغیر	اطریفل کا وہ نسخہ جو کم اجزاء پر مشتمل ہے
اطریفل عرق مدنی	عرق مدنی/ نارو (Dranculosis) نامی بیماری میں مفید ہونے کی وجہ سے
اطریفل غددی	جزءاعظم بکری کی گردن کی گلٹیاں اور مرضِ خنازیر دونوں میں افادیت کی وجہ سے
اطریفل ملین	فعل مخصوص تلیین کی وجہ سے
افلونیا	رومی زبان کا لفظ ہے، حکیم افلین کی وجہ سے
امروسیا	یونانی زبان کا لفظ ہے، مواد کو روکنے والا
انقرویا (معجون بلادر)	رومی زبان کا لفظ ہے، شبیہ قلب، جزءاعظم بلادر کی وجہ سے
انوشدارو، (جوارش کندی)	فارسی لفظ ہے جس کے معنی دواءِ ہاضم کے ہوتے ہیں
ایارج	یونانی لفظ ہے، دواءِ الٰہی، دواءِ شریف، دواءِ مصلح اور دواءِ مسہل اس کے معنی بیان کئے گئے ہیں
باسلیقون	یونانی لفظ ہے، جس کے معنی روشنائی کے ہیں، مقوی بصر کو کہتے ہیں
برشعثا، (معجون برش)	سریانی لفظ ہے، جس کے معنی برءالساعۃ یعنی اس کا اثر ایک ساعت میں ظاہر ہوتا ہے
برود کافوری	آنکھوں میں ٹھنڈک پیدا کرنے اور جزءاعظم کافور کی وجہ سے
بنادق البزور	ریٹھے کے مانند گولی کی شکل اور اجزاء میں بزور (تخم) کی کثرت کی وجہ سے
تریاق	یونانی/ فارسی لفظ ہے ہر قسم کے زہر کے لیے مفید دوا کے لیے استعمال کیا جاتا ہے
تریاق اختناق	مرض اختناق الرحم میں استعمال کئے جانے کی وجہ سے
تریاق اربعہ (تریاق صغیر)	چار اجزاء کی شمولیت کی وجہ سے

نام مرکب	وجہ تسمیہ
تریاق ثمانیہ	آٹھ اجزاء کی شمولیت کی وجہ سے
تریاق وبائی	وباء کے خلاف تریاقی اثر رکھنے کی وجہ سے
جوارش زرعونی	زرع کے معنی تخم کے ہوتے ہیں، چونکہ یہ جوارش زیادہ تر تخموں پر مشتمل ہے اس لیے اسے زرعونی کے نام سے موسوم کیا گیا ہے
جوارش سفرجلی	جزءاعظم سفرجل (بہی) کی وجہ سے
جوارش سفرجلی قابض	قابض اجزاء، جزءاعظم سفرجل کی وجہ سے
جوارش سفرجلی مسہل	مسہل اجزاء، جزءاعظم سفرجل کی وجہ سے
جوارش شاہی (جوارش شہنشاہی عنبری)	مفرحات ولطافت نسخے کی وجہ سے
جوارش شہر یاراں	بادشاہوں کے لیے استعمال کئے جانے کی وجہ سے
جوارش فلافلی	فلفل سیاہ، فلفل سفید، فلفل دراز کے شامل ہونے کی وجہ سے
جوارش فواکہہ	اجزاء میں پھلوں کی موجودگی کی وجہ سے
جواہر مہرہ	جواہرات کو حل کر کے مثل مہرہ یعنی بٹی کی شکل میں بنانے کی وجہ سے
جوہر سین	جزءاعظم سم الفار کا پہلا لفظ سین ہے، اس لیے اس کے نام پر جوہر سین رکھا گیا ہے
جوہر منقی	اس جوہر کو مویز منقیٰ میں رکھ کر نگلنے کی وجہ سے
چندر پربھا	ویدک نسخہ جس کے معنی آنکھوں کے شیاف کے ہیں
حب احمر	شنگرف سے، دوا کی رنگت میں سرخی پیدا ہونے کی وجہ سے
حب اشخار	جزءاعظم اشخار (سجی) کی وجہ سے
حب ایارج	نسخے میں ایارج فیقرا، شامل ہونے کی وجہ سے
حب بحۃ الصوت	مرض بحۃ الصوت (آواز کے بیٹھنے) میں مفید ہونے کی وجہ سے
حب پان	عرق پان میں کھرل کئے جانے کی وجہ سے
حب پچلونہ	ہندی لفظ ہے جس میں پچ کے معنی ہیں ہضم ہونا یا پچنا اور لونا بمعنی نمک، یعنی نمک ہاضم
حب حدار	حدار یعنی جوڑوں کے درد میں مفید ہونے کی وجہ سے نام رکھا گیا ہے
حب حمل	حمل کی استعداد پیدا کرنے کی وجہ سے
حب خاص	تقویتِ باہ میں اپنے خاص فعل کی وجہ سے
حب ذبہ اطفال	بچوں کے مرض ذبہ اطفال (نمونیا) میں مفید ہونے کی وجہ سے
حب راحت	مرض لقوہ، ہیضہ، پیچش/ اسہال میں فوراً راحت دینے کی وجہ سے

حب ربع	چوتھیا بخار کے لیے مجرب ہونے کی وجہ سے
حب سبز	بچوں کی سبز رنگ کی اجابتوں میں مفید ہونے کی وجہ سے
حب سرخ	آنکھوں کی سرخی کو دور کرنے کی وجہ سے
حب سفید	بچوں کی سفید رنگ کی اجابتوں میں مفید ہونے کی وجہ سے
حب سرخباده	بچوں کے مرض سرخباده میں مفید ہونے کی وجہ سے
حب سیاہ	گولی کے سیاہ رنگ کی وجہ سے
حب شبیار	جزءاعظم صبر کی وجہ سے
حب شفاء	شفاء مرض میں موثر ہونے کی وجہ سے
حب قوبا	مرض قوبا (داد) کے لیے مجرب ہونے کی وجہ سے
حب قوقایا	سریانی لفظ ہے جس کے معنی سر کے ہیں۔ چونکہ اس کا فعل سر کے ساتھ مخصوص ہے اس لیے یہ نام رکھا گیا
حب کبد نوشادری	جزءاعظم نوشادر اور کبد کے امراض میں خاص اثر رکھنے کی وجہ سے
حب لیموں	عرق لیموں میں کھرل کئے جانے کی وجہ سے
حب مسکین نواز	یہ دوا سستی ہونے کے ساتھ ساتھ اکثر افادیت کی وجہ سے غریبوں کے لیے بطور خاص مفید ہے۔ جس کی وجہ سے یہ نام رکھا گیا ہے
حب ملذذ	خاص فعل مجامعت میں لذت پیدا کرنے کی وجہ سے
حب ممسک	فعل خاص تقویت باہ/شہوت کو برانگیختہ کرنے کی وجہ سے
حب نشاط	جماع کے دوران لذت ونشاط پیدا کرنے کی وجہ سے
خمیرہ	اس کا رنگ اجزاءِ ہوائیہ کے ملنے سے تبدیل ہو کر سفیدی مائل ہو جاتا ہے اور خمیر کے مانند پھول جاتا ہے
دواء الشفاء	مرض کے شفاء میں موثر ہونے کے وجہ سے
دواء دق الاطفال	بچوں کے مرض سوکھا کے لیے مفید ہونے کی وجہ سے
دواء الکرکم	جزءاعظم کرکم (زعفران) کی وجہ سے
دواء جھاڑ	نفع خاص رطوبات اور مواد رحم کو نکالنے اور تنقیہ کرنے کی وجہ سے
دواء سمیٹ	نفع خاص الیاف رحم کو سکیڑنے کی وجہ سے
دواء سیاہ مسہل	گندھک اور پارا کی وجہ سے دواء کے سیاہ ہونے اور فعل مسہل ہونے کی وجہ سے

دواء قوائے اربعہ	ہضوم اربعہ کے فعل کو قوت دینے کی وجہ سے
دیاقوزہ	یونانی لفظ ہے، جس کے معنی شربت خشخاش کے ہوتے ہیں
زرود	عربی لفظ ہے جو زخم یا چھالے پر چھڑکنے کی دواء کے لیے مستعمل ہے
زرود بھوڈل کشتہ	جزءاعظم ابرک سیاہ (بھوڈل) کی وجہ سے
رب	پھلوں کے رس کو پکا کر گاڑھا کئے ہوئے شیرہ اور اس کے خلاصہ کو کہتے ہیں
روغن زرد	ہلدی اور دار ہلد کی وجہ سے اس کا رنگ زرد ہونے کی وجہ سے
روغن سرخ	مجیٹھ (فوہ) کی وجہ سے اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے
روغن سرشف	اجزء کو سرسوں کے تیل میں پکانے کی وجہ سے
روغن سماعت کشا	کان کے بجنے اور ثقل سماعت میں مفید ہونے کی وجہ سے
روغن گیسو دراز	فعل خاص بالوں کو بڑھانے کی وجہ سے
روغن لبوب سبعہ	سات مغزیات شامل ہونے کی وجہ سے
سفوف املاح	املاح ملح کی جمع ہے جس کے معنی نمک ہیں۔ یہ سفوف نمکوں پر مشتمل ہے
سفوف چٹکی	بقدر چٹکی بچوں کو استعمال کرانے کی وجہ سے
سفوف قلاع	منہ کے چھالوں میں استعمال ہونے کی وجہ سے
سفوف مقلیاثا	سریانی لفظ، جزءاعظم ہالون کی وجہ سے
سفوف مویا	ہندی لفظ، مویا کے معنی مروڑ، پیچش اور مروڑ کو دور کرنے کی وجہ سے
سفوف مہزل	عربی لفظ، دبلا کرنے والا مرکب
سنون خاص	اس منجن کے دانتوں کے مخصوص امراض میں مفید ہونے کی وجہ سے
سنون کلاں	زیادہ اجزاء پر مشتمل ہونے کی وجہ سے
سنون مجلی	دانتوں میں جلاء یعنی چمک بخشنے کی وجہ سے
شربت احمد شاہی	احمد شاہ بادشاہ کے لیے ترتیب دیئے جانے کی وجہ سے
شربت ارزانی	موجد حکیم اکبر ارزانی کی وجہ سے
شربت اعجاز	دفع مرض میں اپنی معجز نمائی کی وجہ سے
شربت دینار	واضع/مخترع حکیم ابن دینار کے نام سے موسوم ہے
شربت لوکاٹ	جزءاعظم لوکاٹ کے پانی کی وجہ سے
شربت دو دکرر	گل سرخ کو دو مرتبہ پانی میں جوش دے کر شربت تیار کرنے کی وجہ سے

Contents

شیاف ابیض	شیاف کی سفید رنگت کی وجہ سے
شیاف احمر	شیاف کی سرخ رنگ کی وجہ سے
شیاف دہنہ فرنگ	جزءاعظم دہنہ فرنگ کی وجہ سے
شیاف ظفرہ	مرض ظفرہ (ناخونہ) میں مجرب ہونے کی وجہ سے
ضماد خنازیر	خنازیر میں مفید ہونے کی وجہ سے
ضماد خواب آور	یہ ضماد نیند لاتا ہے اس لیے یہ نام رکھا گیا ہے
ضماد قیصوم	جزءاعظم قیصوم کی وجہ سے
طلاء جند	جزءاعظم جند بیدستر کی وجہ سے
طلاء حب الخروع	جزءاعظم بیدانجیر کی وجہ سے
طلاء خاص الخاص	فعل خاص قضیب کی کجی (ٹیڑھا پن) دور کر کے سخت وفربہ بنانے اور قوت باہ پیدا کرنے کی وجہ سے
طلاء خنازیر	مرض خنازیر میں مفید ہونے کی وجہ سے
طلاء سرخ	طلاء کا رنگ سرخ ہونے کی وجہ سے
طلاء ماہی	جزءاعظم ماہی (مچھلی) کی وجہ سے
طلاء مبہی وممسک	باہ وامساک پیدا کرنے کی وجہ سے
طلاء مجلوق	جلق / مشت زنی (Masturbation) کے مریضوں کی مخصوص دوا کے طور پر استعمال ہونے کی وجہ سے
طلاء ملذذ	لذت وامساک پیدا کرنے کی وجہ سے
عرق عجیب	عجیب وغریب تاثیر کے ساتھ جلد فائدہ پہنچانے کی وجہ سے
عرق مطبوخ ہفت روزہ	اس عرق کی سات خوراکیں ہوتی ہیں اور ہر خوراک کو روزانہ پلائے جانے کی وجہ سے
قرص ثلاث	سہ گوشہ تیار کئے جانے کی وجہ سے، تین خوشبودار دواؤں زعفران، صندل، کافور سے مرکب ہونے کی وجہ سے، افیوان، اجوائن خراسانی، بیخ لفاح کی شمولیت کی وجہ سے
کحل الجواہر	جواہرات کی شمولیت کی وجہ سے
کحل بیاض	مرض بیاض میں مفید ہونے کی وجہ سے
کحل روشنائی	آنکھ کی روشنی بڑھانے کی وجہ سے
کحل چکنی دوا	صابن کی شمولیت کی وجہ سے
کحل معمول	صبح وشام معمول سے لگانے کی وجہ سے

کشتہ ثلاث	قلعی، جست اور سیسہ تین اجزاء کی شمولیت کی وجہ سے
کشتہ مرگانگ	مرگانگ کے معنی "سونے کی راکھ جیسا" رنگ ہونے کی وجہ سے
لعوق آب نیشکر والا	جزءاعظم گنے کے رس کی وجہ سے
مالتی بسنت	مالتی بمعنی مقوی اور بسنت بمعنی زرد رنگ کی وجہ سے
مرہم داخلیون	سریانی لفظ ہے، اس مرہم میں کثرت سے لعاب شامل ہونے کی وجہ سے یہ نام پڑا
مرہم رسل (مرہم عیسیٰ)	رسول کی جمع ہے، بارہ اجزاء پر مشتمل اس نسخے کو حواریین نے حضرت عیسیٰ کے لیے تیار کیا تھا
مرہم سائیدہ چوب نیم	چونکہ اس مرہم کو نیم کی لکڑی سے گھونٹتے ہیں اور سل بٹے پر پیسنے (سائیدہ) کی وجہ سے
مرہم سعفہ	مرض سعفہ (گنج) میں مفید ہونے کی وجہ سے
معجون جوگراج گوگل	جزءاعظم گوگل (مقل) کی وجہ سے
معجون حمل عنبری	معین حمل ہونے پر جزءاعظم عنبر کی وجہ سے
معجون خدر	فعل خاص خدر (سن) پیدا کرنے کی وجہ سے
معجون دبید الورد	گلاب دوسرے تمام اجزاء سے زیادہ شامل کرنے کی وجہ سے
معجون زبیب	جزءاعظم مویز منقیٰ (زبیب) کی وجہ سے
معجون زرب	اسہال مزمن میں نافع ہونے کی وجہ سے
معجون سنگ سرماہی	جزءاعظم سنگ سرماہی کی وجہ سے
معجون سیر علوی خان	جزءاعظم سیر (لہسن) اور علوی خان کا مرتب کردہ ہونے کی وجہ سے
معجون فلاسفہ	فلاسفہ اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے خاص طور پر مفید ہونے کی وجہ سے
معجون فلک سیر	جزءاعظم بھنگ کی وجہ سے
معجون فنجوش (معجون خبث الحدید)	فارسی لفظ ہے، پانچ دوائیں بلیلہ، بلیلہ، آملہ، خبث الحدید، اور شہد کے شامل ہونے کی وجہ سے
معجون لنا	بمعنی ہمارا معجون یعنی اکسیر بدن
معجون مروح الارواح	ارواح کی حفاظت/ترویح اور تقویت فعل کی وجہ سے
معجون مسیحی	علامہ مسیحی کے ذریعہ تیار کیے جانے کی وجہ سے
معجون ملوک	بادشاہوں کی طرف سے منسوب ہونے کی وجہ سے
معجون نسیان	مرض نسیان میں مفید ہونے کی وجہ سے
معجون نشارہ عاج والی	جزءاعظم نشارہ عاج (برادہ دندان فیل/ہاتھی دانت کا برادہ) کی وجہ سے
معجون نجاح	اپنے فعل میں افادیت اور کامیابی کی وجہ سے
نمک سلیمانی	جزءاعظم دار چکنہ (سلیمانی) کی وجہ سے

مرکبات اوران کے جزء اعظم ونفع خاص

☆الف☆

مرکب	جزء اعظم	نفع خاص
اثاناسیا کبیر	بھیڑیے کا جگر	ضعف جگر، ورم جگر، دردطحال، دردمعدہ، دردگردہ، دردمثانہ، خدر، ربو، بواسیر
ثاناسیا صغیر	بھیڑیے کا جگر	ضعف جگر، ورم جگر، دردطحال، دردمعدہ، دردگردہ، دردمثانہ، خدر، ربو، بواسیر
اثیر الملوک کبیر	حاشا (پہاڑی پودینہ کی قسم)	ورم حلق، ورم لہاۃ، قلاع، منہ کی بدبو زائل کرتا ہے
اثیر صغیر	عاقرقرحا	استرخاء لہاۃ
اطریفل اسطوخودوس	ترپھلہ، اسطوخودوس	منقی دماغ، دردسر، امراض بلغی وسوداوی، مسود شعر
اطریفل دیدان	باؤبڑنگ	قاتل کرم شکم، کیچوے اور کدودانے کو ہلاک کرتا ہے
اطریفل زمانی	ہلیلہ جات، تربد	مالیخولیا مراق، دردسر، خفقان، قولنج، دائمی نزلہ
اطریفل سنائی	برگ سناء مکی	مقی دماغ، دافع قبض، دافع دردسر
اطریفل شاہترہ	شاہترہ	جلدی امراض، فسادخون، خارش، آتشک، دردسر
اطریفل صغیر	ہلیلہ جات، آملہ	مقوی دماغ وحافظہ، نافع بواسیر
اطریفل عرق مدنی	کمیلہ، تربد، زنجبیل	دافع عرق مدنی
اطریفل غددی	بکری کی گردن کی گلٹیاں	نافع خنازیر، منقی دماغ ومعدہ
اطریفل کبیر	ترپھلہ، بسباسہ	مقوی دماغ ومعدہ، مقوی باہ، نافع بواسیر
اطریفل کشنیزی	کشنیز	تبخیر معدہ، منقی دماغ ومعدہ
اطریفل فولادی	کشتہ فولاد	فقرالدم، مقوی معدہ، نافع بواسیر بادی، دردسر
اطریفل مقل	ترپھلہ، مقل	نافع بواسیر دموی، نافع بواسیر بادی، دافع قبض
اطریفل ملین	سقمونیا	امراض دماغ میں ملین شکم، دافع قبض، دردمعدہ، دردسر
اطریفل منڈی	گل منڈی	مصفی دم، نافع پھوڑے پھنسی، دردسر
اطریفل کشمشی	کشمش	سرعت انزال، مقوی دماغ ومعدہ، جریان، مفتح سدد مجرائے بول
اکسیر سرخ		مقوی باہ، نامردی کو دور کرتا ہے۔

مرکب	جزء اعظم	نفع خاص
اکسیر جگر		مقوی جگر، جگر کی تمام خرابی کو دور کرتا ہے، نافع بخار
اکسیر سنگرہنی		زرب مزمن، سنگرہنی
اکسیر گردہ		دردگردہ کو فوراً دور کرتا ہے
اکسیر البدن		دردگردہ وامعاء ومعدہ، وجع الفواد، ریحی درد
اکسیر الجرب		جرب، خراج، ثور میں مفید ہے
اکسیر سیاہ		فالج، لقوہ، کزاز، فالج تحتانی، نافع امراض باردہ وبلغمیہ
اکسیر معدہ		ہیضہ، ریح البواسیر، نفخ، بچوں کے اسہال سبز وسفید یا
اقونیا رومی	افیون	نزلہ مزمن، قے الدم، اسہال دموی، نافع ہیضہ، دافع درد
امروسیا	زعفران	مقوی جگر طحال معدہ وگردہ، مفتح سدد، نافع استسقاء، مدر بول، مخرج سنگ گردہ ومثانہ
انقرویا	بلادر	سر کے باردہ وبلغمی امراض، فالج، لقوہ، استرخاء، خدر، مرگی، نسیان، مقوی باہ وہاضم
انوشدارو	آملہ	مقوی، معدہ، ہاضم، نافع اسہال وخفقان
ایارج فیقراء	صبر زرد	منقی دماغ ومعدہ، دردسر، فالج، لقوہ، استرخاء، وجع المفاصل، قولنج
انتصابی	سم الفار	نافع ضیق النفس بلغی

☆ب☆

مرکب	جزء اعظم	نفع خاص
باسلیقون	اقلیمیائے نقرہ (روپا مکھی)	ابتداء نزول الماء (Catract)، ضعف بصر، بیاض مزمن، جرب، سبل، ظفرہ
برشعشاء	افیون	امراض دماغی وسوداوی، نزلہ وزکام، سبات سہری، مالیخولیا، تریاق
برودکافوری	کافور	آنکھ کی سوزش، سرخی، گرمی میں نافع ہے
بنادق البزور	مغز تخم خربزہ	سوزش بول، قرح گردہ مثانہ، وجع الکلیہ، احتباس بول، عسر البول
بنساگرکا	لودھ پٹھانی	کثرت حیض، جریان، رقت منی

☆پ☆

مرکب	جزء اعظم	نفع خاص
پیام شفاء		دردمعدہ، قے، متلی، نفخ، ہاضم
پیام صحت		مشتہی، محلل ریاح، ہاضم، نافع ہیضہ

☆ت☆

مرکب	جزء اعظم	نفع خاص
تریاق اربعہ	حب الغار	سرد امراض اور سرد زہروں میں مفید ہے، صرع، خفقان، قولنج
تریاق اختناق	قرنفل	اختناق الرحم

تریاق الاسنان		سردی کی وجہ سے جو دانتوں میں درد ہوتا ہے اسکے لیے نہایت مفید ہوتا ہے
تریاق پیچش	ہلیلہ زرد	پیچش اور نفخ
تریاق ثمانیہ	حب الغار	محلل ریاح، نافع فالج، لقوہ، رعشہ اور مرگی، مقوی اعصاب، دافع زہر
تریاق الرحم	گل سپاری	سیلان الرحم، درد کمر، درد سر
تریاق سعال	رب السوس	سرفہ، دمہ، زکام
تریاق فاروق	قرص اسقیل، قرص افعی	فالج، لقوہ، مرگی و رعشہ
تریاق نزلہ	پوست خشخاس	نزلہ مزمن، کھانسی
تریاق وبائی	مرکی	ہیضہ، طاعون، وبائی امراض کے زمانے میں بطور تقدم بالحفظ مفید ہے
تریاق معدہ		ہاضم
تکمید محلل		محلل اورام
تکمید مسکن		ورم شدی میں درد کو تسکین دیتا ہے
تکمید مجلوق		جلق، استرخاء قضیب کیلئے

☆ج☆

جوارش آملہ سادہ	آملہ	نافع ضعف معدہ، مقوی جگر، قلب و دماغ، نافع تبخیر، نافع صفراوی دست
جوارش آملہ عنبری	عنبر اشہب	مسکن حرارت جگر، مصلح معدہ، مشتہی، مقوی قلب، نافع صفراوی دست
جوارش انارین	انارین	مقوی معدہ و جگر، مشتہی، نافع اسہال
جوارش بسباسہ	بسباسہ	برودت معدہ، بدہضمی، ریاحی درد، ہاضم، پیٹ بڑھنے کو روکتی ہے
جوارش تمر ہندی	تمر ہندی	نافع صفراوی دست قے و متلی، مقوی جگر، معدہ دل، مشتہی
جوارش جالینوس	زعفران، مصطگی	درد معدہ، سوء ہضم، بواسیر، نفخ، بلغمی کھانسی، نقرس، کثرت بول، سوء شعر
جوارش زرعونی سادہ	زعفران	مقوی گردہ، نافع کثرت بول، مولد منی، مقوی جگر، دماغ و معدہ
جوارش زرعونی عنبری بہ نسخہ کلاں	عنبر	مقوی گردہ و مثانہ، نافع کثرت بول، مولد منی، مقوی جگر، دماغ و معدہ
جوارش زنجبیل	زنجبیل	معدہ اور دماغ کی بلغمی بیماریاں، ہیضہ، تخمہ، نافع اسہال، مقوی معدہ
جوارش سفرجلی قابض	سفرجل (بہی)	مقوی معدہ، حابس اسہال و قے، مشتہی
جوارش سفرجلی مسہل	بہی، سقمونیا	دافع فضلات امعاء، قولنج، نفخ، درد شکم، مقوی معدہ، ہاضم
جوارش شاہی	مربہ جات	مالیخولیا، خفقان، تبخیر، نافع قبض، مقوی اعضاء رئیسہ
جوارش شہر یاراں	سقمونیا	مسہل، دافع قبض و قولنج، دافع برودت معدہ جگر

جوارش شہنشاہی عنبری	عنبر	مقوی قلب و دماغ، دافع درد معدہ، خفقان و وحشت، مسکن حرارت، مانع تبخیر
جوارش طباشیر	طباشیر	مقوی معدہ، نافع تبخیر معدہ، درد سر، قے، متلی، صفراوی دست
جوارش عود ترش	عود ترش	نافع جوع البقر (بولیموس)، نافع برودت معدہ، نافع کثرت صفراء، نافع ہضوم اربعہ
جوارش عود شیریں	عود شیریں	مقوی معدہ، دافع رطوبت، ہاضم، مشتہی
جوارش عود ملین	عود خام/عود غرقی	نافع قبض، مشتہی، مقوی معدہ
جوارش فلافلی	فلفل دراز	محلل ریاح، نافع نفخ، درد شکم، حمی ربع
جوارش فواکہہ	فواکہات	مقوی اعضائے رئیسہ، دافع خفقان، مالیخولیا، ضعف معدہ، صفراوی متلی و قے
جوارش قرطم	قرطم	رحم کی بیماری میں مفید ہے، مدر بول و حیض، مقوی معدہ
جوارش کمونی	زیرہ سیاہ	مقوی معدہ، کاسر ریاح، نفخ شکم، معدے کی رطوبت خشک کرتا ہے
کمونی مسہل	زیرہ سیاہ، تربد	مقوی معدہ، منقی رطوبات فاسدہ
جوارش مصطگی	مصطگی	نافع کثرت لعاب دہن، نافع برودت آلات ہضم، مقوی معدہ جگر و امعاء
جواہر مہرہ	جواہرات	محرک حرکات قلب، مقوی قلب، مفرح، مقوی اعضاء رئیسہ، دافع اختلاج و مرگی
جوہر سین	سم الفار	مقوی باہ، مقوی اعضاء رئیسہ، نافع امراض باردہ بلغمیہ
جوہر کلاں	دار چکنا	آتشک و امراض سوداوی
جوہر رسکپور (جوہر منقیٰ)	رسکپور	آتشک، سوزاک مزمن، وجع المفاصل، نقرس

☆چ☆

چندر پربھا گنی		مقوی بصر
چندر پربھا گوگل	گوگل	سیلان الرحم، بواسیر، بخار، سوزاک، امراض شکم، یرقان

☆ح☆

حب آب گندنا	آب گندنا	بواسیر ریحی
حب ابیض	سہاگہ	بچوں کے سفید رنگ کی اجابت آنے میں مفید ہے
حب احمر	سم الفار	نافع ضعف باہ
حب ادرک	ادرک	نافع بلغمی کھانسی
حب اذاراقی	اذراقی	نافع عصبی درد، وجع المفاصل، نقرس، فالج، لقوہ، استرخاء
حب اسگند	اسگند ناگوری	وجع المفاصل، درد کمر، محلل ریاح

حب اشخار	بچی سفید	ورم طحال، صلابت طحال
حب الزعفران	زعفران	مقوی باہ واعصاب
حب الذہب	ذہب	انعاش حرارت غریزی، طاعون
حب ایارج	ایارج فیقراء (صبر)	منقی سر و بدن، صرع، سکتہ، دردسر
حب بحۃ الصوت	رب السوس	بحۃ الصوت (آواز کا بیٹھنا) مخرج بلغم، سوکھی کھانسی
حب بخار	کرنجوہ	تپ لرزہ، موسمی بخار
حب بواسیر	گوگل	بواسیر خونی
حب پان	سم الفار	آتشک
حب پپیتہ	پپیتہ ولایتی	مقوی معدہ، ہاضم، ہیضہ، تخمہ
حب پچلونہ	نمکیات، نانخواہ	بدہضمی، بھوک کی کمی، ریاح، ضعف معدہ
حب پیچش	افیون	دافع پیچش، مروڑ، خون کو بند کرتی ہے
حب تپ بلغی	مغز کرنجوہ	بلغی بخاروں میں مفید ہے
حب ترش مشتہی	زنجبیل، نمک سیاہ	مقوی معدہ، ہاضم، محلل ریاح، نافع بواسیر بادی
حب تنکار	سہاگہ	مشتہی، دافع قبض، مقوی معدہ، محلل ریاح
حب جالینوس		مقوی اعصاب، مقوی باہ، جریان
حب جدوار	جدوار	نزلہ مزمن، کھانسی، مقوی اعضاءِ رئیسہ، جریان، افیون کی عادت چھڑاتی ہے
حب جریان	موچرس	کثرت احتلام، رقت منی، سرعت انزال
حب جواہر	جواہرات	مقوی اعضاءِ رئیسہ، حرارت غریزی کو برانگیختہ کرتا ہے، حابس الدم واسہال
حب جواہر مؤلف	مروارید	سل ودق، مقوی دل ودماغ
حب حلتیت	حلتیت	ہاضم، مقوی معدہ، کاسر ریاح، ضعف باہ
حب حمل	مشک خالص	استقرار حمل کی صلاحیت پیدا کرتا ہے، رحم کی خرابی میں مفید ہے
حب حدار	اذاراقی، آب ادرک	وجع المفاصل
حب خاص	کشتہ نقرہ	مقوی باہ، مقوی اعضاءِ رئیسہ، دوران خون کو تیز کرتا ہے
حب خبث الحدید	خبث الحدید	بواسیر بادی، سوزاک، گردے کی کمزوری
حب ڈبہ اطفال	رسکپور	ڈبہ اطفال (بچوں کا نمونیا)
حب راج گٹی	سونٹھ	مقوی معدہ، ہاضم، مشتہی، ہیضہ، دافع امراض شکم

حب راحت	مرچ سیاہ	لقوہ، ہیضہ، پیچش، اسہال، نزلہ، کھانسی۔
حب ربع	مغز تخم کرنجوہ	چوتھیا بخار کے لیے مفید ہے
حب رسوت	رسوت	بواسیر خونی
حب زہر مہرہ	زہر مہرہ	بچوں کے قے واسہال میں مفید ہے
حب سبز	نرکچور	بچوں کی سبز رنگ کی اجابت آنے میں مفید ہے
حب سرخ	افیون	آنکھوں کی سرخی کو دور کرتا ہے، آشوب چشم
حب سرخ بادہ		نافع سرخ بادہ
حب سرفہ	رب السوس	کھانسی میں مفید ہے
حب سم الفار	سم الفار	تپ موسمی
حب سنجیونی	بچھناک	موسم بخار، ہیضہ، بدہضمی، درد شکم، زکام، نزلہ
حب سورنجان	سورنجان	وجع المفاصل، نقرس، عرق النساء، عصبی درد
حب سوزاک	روغن صندل	سوزاک
حب سیاہ	افیون	آنکھ کے درد اور آشوب چشم
حب شبیار	ایارج فیقراء (صبر)	منقی دماغ ومعدہ، دردسر، ثقل سماعت، امراض چشم، ورم طحال، بواسیر، کھانسی
حب سعال	تخم خشخاش	سعال، سرفہ
حب شفاء	تخم جوز ماثل	ہر قسم کا دردسر، پرانے بخار، نوبتی بخار، افیون کی عادت کو ختم کرتا ہے
حب صرع	جند بیدستر	مرگی، ام الصبیان
حب شہیقہ	انار دانہ	کالی کھانسی
حب سماق	سماق	مقوی معدہ
حب ضیق النفس	کاکڑا سینگی	ضیق النفس، کھانسی
حب طاعون	مرکی	طاعون
حب عصارہ	عصارہ ریوند	دست لاتا ہے
حب عنبر مومیائی	عنبر، مومیائی	مقوی دل ودماغ واعصاب، مقوی باہ
حب غافث	عصارہ غافث	بلغی سوداوی مرکب و پرانے بخاروں میں مفید ہے
حب فالج	سم الفار	نافع فالج
حب قابض	حب الآس	دستوں کو روکتا ہے

حب قوبا	گندھک	داد
حب قوقایا	شحم حنظل	منقی دماغ، فالج، لقوہ، استرخاء، بارد بلغمی بیماریاں
حب کافور	کافور	حمیات مرکبہ، وبائی شدید بخار، طاعون
حب کبد نوشادری	نوشادر	ورم جگر، گرانی شکم، قبض، ہاضم
حب کبریت	زنجبیل، کبریت	مقوی معدہ، ہاضم، کاسر ریاح، نافع بواسیر
حب کتھ	رسکپور/کتھ	آتشک و سوداوی امراض
حب کشمشی	کشمش	نفیس، مسہل، منقی غلیظ مادہ
حب کیمیاء عشرت	ورق طلاء	مقوی باہ، ممسک، مقوی اعضاء رئیسہ
حب گل آکھ	گل مدار	وجع المفاصل، عرق النساء، اعصابی درد
حب گل پستہ	گل پستہ	بلغمی کھانسی، منقی بلغم
حب لبان	کندر/لوبان	کھانسی میں مفید ہے
حب لب الخشخاش	تخم خشخاش	نزلہ و زکام، بلغمی کھانسی، خراش، جریان
حب لعاب بہدانہ	بہدانہ	کھانسی، سل
حب لیموں	مردار سنگ	آتشک، سوداوی امراض، وجع المفاصل، نقرس
حب مدر	صبر سقوطری	مدر حیض
حب مرواریدی	مروارید	مقوی اعضاء رئیسہ، سیلان الرحم، عورتوں کی کمزوری
حب مسکین نواز	گندھک آملہ سار، ہلیلہ	منقی دماغی، معدہ و امعاء
حب مسہل	حب السلاطین	مسہل
حب مسہل سودا	ہلیلہ سیاہ	سوداوی امراض
حب مصفی خون	سرپھوکہ، شاہترہ	فساد خون کی تمام بیماریاں، پھوڑے پھنسیاں، خارش
حب مغز بادام	مغز بادام	پرانی کھانسی، آواز کو صاف کرتی ہے، پھیپھڑے کے زخم کو بھرتی ہے، سل، منقی صدر
حب مقل	مقل	بواسیر ریحی، قبض
حب مقوی	موچرس	مقوی باہ، ممسک
حب ممسک	افیون	امساک، سرعت انزال
حب عنبر مومیائی	عنبر، مومیائی	مقوی باہ

حب ملذذ	عاقرقرحا	مجامعت کی لذت کے لیے مخصوص ہے
حب ملین	مغز بادام	ملین
حب ممسک دہبی	موچرس	مقوی عام و ممسک
حب منعش	زعفران	مقوی باہ، شہوت کو برانگیختہ کرتا ہے
حب نشاط	کشتہ نقرہ	لذت و نشاط پیدا کرتا ہے
حب ہلیلہ	ہلیلہ جات	دردسر
حب ملین	مغز حب السلاطین	دافع قبض، تلئین و اسہال
حب یاقوت	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، مقوی باہ، ممسک، نزلہ، کھانسی
حلوائے بیضہ مرغ	بیضہ مرغ	مقوی اعضاء رئیسہ و بدن، مقوی باہ
حلوائے بادام	مغز بادام شیریں	مقوی باہ، مقوی دماغ، سر کی خشکی دور کرتا ہے
حلوائے گھیکوار	گھیکوار	مقوی باہ و مقوی بدن
حلوائے ثعلب	ثعلب	مقوی باہ، مولد منی، فربہی
حلوائے چوب چینی	چوب چینی	مقوی باہ، مصفی خون
حلوائے سپاری پاک	فوفل	جریان، سرعت انزال، مقوی باہ، مقوی بدن، سیلان الرحم
حلوائے گذر	گاجر	مقوی باہ، مولد منی
حلوائے مغز سر کنجشک	مغز سر کنجشک (چڑے کا مغز)	مقوی باہ، مولد منی، جریان، سرعت انزال، مقوی گردہ مثانہ دل و دماغ

☆ خ ☆

خمیرہ آبریشم سادہ	آبریشم	مقوی دل و دماغ، خفقان، اختلاج، وحشت، مقوی بصر
خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا	آبریشم	مفرح و مقوی قلب، خفقان، مالیخولیا، نزلہ حار
خمیرہ آبریشم عود مصطگی والا	آبریشم، عود، مصطگی	مفرح و مقوی قلب، خفقان، مالیخولیا، بواسیر
خمیرہ آبریشم شیرہ عناب والا	آبریشم، عناب	مفرح و مقوی قلب، مقوی حافظہ، معدے کی کمزوری، سل و دق، خشک کھانسی
خمیرہ بنفشہ	بنفشہ	امراض صدر و ریہ، مرطب دماغ، دافع قبض
خمیرہ خشخاش	خشخاش	نزلہ حار و حاد، سل و کھانسی، قروح ریہ، مسکن حرارت
خمیرہ صندل	صندل	مقوی قلب، خفقان، گھبراہٹ کو دور کرتا ہے، حرارت زائل کرتا ہے، مسکن عطش
خمیرہ گاؤزباں سادہ	گاؤزباں	مقوی قلب و دماغ، خفقان، وحشت، مالیخولیا، مقوی بصر
خمیرہ گاؤزباں عنبری	گاؤزباں، عنبر	مقوی قلب و دماغ

خمیرہ گاؤزباں عنبری جواہروالا	گاؤزباں، عنب، جواہرات	مقوی قلب ودماغ، خفقان وحشت، مالیخولیا
خمیرہ گاؤ زباں عنبری جدوار عودصلیب والا	گاؤزباں، عنبر، جدوار، عودصلیب	دماغی امراض باردہ، فالج، لقوہ رعشہ، استرخاء، مرگی، ضعف اعصاب
خمیرہ مروارید	مروارید	مقوی دل ودماغ، مسکن حرارت، موتی جھرا، چیچک، بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

☆ د ☆

دواء الشفاء	اسرول	منوم ومسکن اعصاب، خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (فشار الدم قوی) میں مفید ہے، اختناق الرحم، مرگی، سہر
دواء الکبریت	کبریت	مقوی معدہ جگر وامعاء، ضعف باہ، فالج، لقوہ، رعشہ
دواء بخار	ہڑتال طبقی	بخار
دواء جالینوس	سرطان	دیوانے کتے کے کاٹنے سے جو مرض لاحق ہوتا ہے اس میں مفید ہوتا ہے
دواء الکرکم	زعفران	مقوی جگر گردہ وطحال، نافع استسقاء، مفتح سدد، محلل ریاح
دواء المسک بارد سادہ	مشک	قلب کی بڑھی ہوئی حرارت کو کم کرتا ہے، مقوی دل دماغ وروح، خفقان ووحشت
دواء المسک بارد جواہر والی	مشک	قلب کی بڑھی ہوئی حرارت کو کم کرتا ہے، مقوی دل دماغ وروح، خفقان ووحشت
دواء المسک حار سادہ	مشک	نافع سوداوی وبلغمی امراض، فالج لقوہ، مقوی دل دماغ وروح، خفقان ووحشت
دواء المسک حار جواہر والی	مشک	نافع سوداوی وبلغمی امراض، فالج لقوہ، مقوی دل دماغ وروح، خفقان ووحشت
دواء المسک معتدل سادہ	مشک	خفقان سوداوی ومالیخولیائے مراقی، مقوی دل جگر ومعدہ
دواء المسک معتدل جواہر والی	مشک	خفقان سوداوی ومالیخولیائے مراقی، مقوی دل جگر ومعدہ
دواء بواسیر	کندر، سعد کوفی	بواسیر خونی
دواء پینس	زعفران	ناک کی بدبو میں مفید ہے
دواء جھاڑ	جواکھار	منقی رطوبات رحم، الیاف رحم کو ڈھیلا کرتا ہے
دواء چپہ گونڈا	چپہ گونڈا (ایک جڑ ہے)	مقوی بصر
دواء خاص	قلعی	جریان
دواء دراج	سماق، انار دانہ	سنگرہنی
دواء درد گوش	روہو مچھلی	درد گوش (کان کا درد)
دواء دق اطفال	خاکسی، بکری کا دودھ	بچوں کے مرض سوکھا میں مفید ہے

دواء سیاہ پیچش	ہلیلہ سیاہ، گھی، شکر، چاول	خونی وسدی پیچش
دواء سیاہ جریان	سیسہ	جریان
دواء سیاہ مسہل	حب السلاطین	سوداوی وبلغمی مادوں کا مخصوص مسہل ہے، جذام، آتشک، وجع المفاصل، خارش
دواء سمیٹ	ہیرا کسیس	رحم ومہبل کے الیاف کو سکیڑتا ہے، سیلان الرحم، مقوی رحم
دواء سوزاک	شورہ قلمی	سوزاک
دواء ضیق وسرفہ	ڈورلہ (نباتی دوا ہے)	دمہ وسرفہ
دواء طحال	بجی	ورم طحال، صلابت طحال
دواء عجیب	پارا	مقوی باہ ومقوی جسم
دواء عشاء	برگ کسوندی	آنکھوں کے مرض عشاء میں مفید ہے
دواء قوائے اربعہ	انار دانہ	مقوی معدہ، مشتہی، دافع قبض، دستوں کو روکتا ہے
دواء مدر حیض	شونیز	حیض جاری کرتا ہے
دیاقوزہ	پوست خشخاس	خشک کھانسی میں مفید ہے، دافع نزلہ

☆ ذ ☆

ذرور بھوڈل کشتہ	کشتہ ابرک سیاہ	قلاع (منہ کے چھالے) میں مفید ہے
ذرور کتھ	کات سفید	قلاع (منہ کے چھالے) میں مفید ہے
ذرور گاؤزباں	برگ گاؤزباں	سفید قلاع (منہ کے چھالے) میں مفید ہے، خاص طور پر بچوں کے منہ آنے میں
ذرور مردار سنگ	مردار سنگ	ہر قسم کے زخم میں مفید ہے، عضو مخصوص کے آتشکی زخموں میں مفید ہے

☆ ر ☆

رُب انار ترش	انار ترش	صفراوی قے متلی اور دستوں کو روکتی ہے، مفرح ومقوی قلب
رُب انار شیریں	انار شیریں	مقوی جگر دل دماغ ومعدہ، مسکن عطش
رُب انگور ترش	انگور ترش	مفرح، مقوی معدہ
رُب انگور شیریں	انگور شیریں	مقوی دل ومعدہ، دست وقے کو روکتا ہے
رُب بہی شیریں	بہی شیریں	مقوی قلب ومعدہ، قے ودستوں کو روکتا ہے
رُب جامن	جامن	مقوی معدہ، جگر، نافع صفراوی دست
رُب سیب	سیب	مقوی اعضائے رئیسہ، مقوی معدہ

روغن آملہ	آملہ سبز	مسود شعر، بالوں کو مضبوط کرتا ہے، مقوی دماغ
روغن اوراق	برگ آک	فالج، لقوہ، وجع المفاصل
روغن بیدانجیر	بیدانجیر	بلغم و فاسد مواد کو شکم سے آسانی سے خارج کرتا ہے، جوڑوں کے درد میں مفید
روغن بابونہ	بابونہ	اس کی مالش کمر و جوڑوں کے درد، عصبی دردوں میں مفید ہے، محلل ریاح، ورم و درد کان
روغن بادام تلخ	بادام تلخ	کان کے درد کو دور کرتا ہے، ثقل سماعت، بہرہ پن، اس کی مالش بارد و عصبی دردوں میں مفید ہے
روغن بادام شیریں	بادام شیریں	نافع قبض، آنتوں کی خشکی کو دور کرتا ہے، نیند لاتا ہے، اس کی مالش سر اور بدن کی خشکی دور کرتا ہے۔
روغن بنفشہ	بنفشہ	نیند لاتا ہے، دماغ و سینے کی خشکی دور کرتا ہے
روغن بواسیر	شنگرف	بواسیر
روغن بیضہ مرغ	بیضہ مرغ	بالوں کو بڑھاتا ہے، بالوں کو اُگاتا ہے
روغن ترب	مولی کی جڑ	کان کے درد کو فوراً زائل کرتا ہے، کاسر ریاح
روغن جذام	مہندی، نیم	جذام
روغن چہار برگ	برگ ارنڈ، برگ آک	جوڑوں کے درد میں مفید ہے
روغن حنظل	آب ثمر حنظل	جرب و حکہ، آتشک و فساد خون میں مفید ہے
روغن زرد	دار ہلد	مندمل قروح، تازہ زخم کو بھرتا ہے، چوٹ کے درد کو آرام دیتا ہے
روغن زفت	زفت	رطوبت کو جذب کرتا ہے، مقوی اعصاب، محلل ورم، عضو مخصوص پر اس کا طلاء مفید ہے
روغن سرخ	فوہ (مجیٹھ)	وجع المفاصل، نقرس، عرق النساء، وجع الورک، ریاحی دردوں کو زائل کرتا ہے
روغن ساعت کشا	زہرہ گاؤ	طنین و دوی، کان کا بجنا اور ثقل سماعت میں مفید ہے
روغن سیر	سیر (لہسن)	نافع امراض باردہ، سردی کے درد کو دور کرتا ہے، تضیب پر مالش کرنے سے سختی و فربہی بھی پیدا کرتا ہے
روغن سرشف	سرسوں	وجع المفاصل
روغن شفاء	شونیز	فالج، لقوہ، کزاز، عرق النساء، نقرس، پنڈلیوں کا درد، رحم کی بیماریاں
روغن عقرب	عقرب	مفتت حصاۃ مثانہ، بواسیر کے مسوں کو خشک کرتا ہے

روغن قسط	قسط تلخ	فالج، رعشہ، تشنج، کزاز، خدر، وجع المفاصل، مقوی اعصاب
روغن کدو	کدو دراز	دماغ کی خشکی دور کرتا ہے، نیند لاتا ہے
روغن کچلہ	کچلہ	وجع المفاصل، ریحی و عصبی درد میں مفید ہے
روغن کلاں	جند بیدستر، عاقرقرحا	فالج، لقوہ، رعشہ
روغن گل	گلاب	مقوی اعضاء رئیسہ، محلل، دافع قبض، سرسام
روغن گل آکھ	گل مدار	وجع المفاصل، درد کمر، درد پنڈلی
روغن گندم	گندم (گیہوں)	محلل ورم، داد، گنج
روغن گیسو دراز	آملہ خشک، برگ آس	بالوں کو بڑھاتا و سیاہ رکھتا ہے، بالوں کو گرنے سے روکتا ہے، دماغ کو تر رکھتا ہے
روغن لبوب سبعہ	مغزیات	نیند لاتا ہے، مقوی دماغ، مندمل زخم، دماغ کی خشکی دور کرتا ہے
روغن مجرب	کاٹپھل	فالج، رعشہ، استرخاء، خدر
روغن مخدر	اجوائن خراسانی	عضو کو بے حس کرتا ہے، مسکن درد
روغن مصطگی	مصطگی	مقوی اعصاب، مقوی معدہ، درد کمر
روغن موم	موم	فالج، لقوہ، وجع المفاصل، عصبی درد
روغن ناسور	کنجد	ناسور
روغن ہفت برگ	برگ آک	جوڑوں کے درد، فالج، لقوہ

☆ س ☆

سفوف اصل السوس	اصل السوس	رقت منی، جریان، سرعت انزال
سفوف اذاراقی	اذاراقی	وجع المفاصل، نقرس، فالج، لقوہ، عصبی درد، نافع، بارد و بلغمی بیماریاں
سفوف املاح (سفوف ہندی)	نمک مولی	مشتہی، ہاضم، محلل ریاح
سفوف برص	سرپھوکہ، گیرو	برص و بہق
سفوف اندری جلاب	شورہ قلمی، سنگجراحت	مدر بول، سوزاک کے مادے کو خارج کرتا ہے
سفوف بیجبند	بیجبند	جریان، مغلظ منی، سرعت انزال
سفوف پھٹکری	پھٹکری، موم	بخار کی باری کو روکتا ہے
سفوف تبخیر	کشنیز خشک	نافع تبخیر، ہاضم
سفوف ثعلب	ثعلب مصری	نافع جریان
سفوف جریان خاص	ثعلب مصری	جریان منی، احتلام، رقت منی، سرعت انزال

سفوف جذام	برگ نیم	نافع جذام
سفوف چٹکی	سہاگہ	بچوں کے دست، بدہضمی، نفخ
سفوف خدر جدید	درونج عقربی	نافع خدر، دماغ کی سردی کو زائل کرتا ہے
سفوف خردل	خردل، سہاگہ	ورم طحال وصلابت طحال، ہاضم
سفوف خستہ	خستہ جامن، خستہ آنب	بواسیر خونی
سفوف دارچینی	دارچینی	جریان، سیلان الرحم، مقوی باہ
سفوف دمہ	نمک طعام، زیرہ، گھیکوار	دمہ، بلغمی کھانسی
سفوف دمہ ہلدی والا	ہلدی	ضیق النفس
سفوف ذیابیطس	سماق	ذیابیطس، مقوی گردہ مثانہ
سفوف ست گلو سلاجیت	ست گلو، سلاجیت	نافع سوزاک وجریان، مقوی باہ
سفوف سرخ	گیرو، پھٹکری، نبات سفید	سوزاک، زخموں کی پیپ کو دور کرتا ہے
سفوف سیلان	موچرس	سیلان الرحم
سفوف شیریں	قرنفل	دست کو روکتا ہے، مشتہی، نافع بلغمی بخار
سفوف صندلی	صندل	صالح خون پیدا کرتا ہے، مصفی دم، چہرے کے دھبے وچھائیں دور کرتا ہے
سفوف طحال	بجی	ورم طحال وصلابت طحال
سفوف طین	گل ارمنی	نافع دموی وصفراوی دست
سفوف فولادی	فولاد	مقوی بدن مصفی خون، ہاضم، مقوی معدہ، مشتہی
سفوف قاتلہ	دانہ الائچی خرد	مقوی باہ، ہاضم، کاسر ریاح، مفرح، ممسک، منہ کی بدبو زائل کرتا ہے
سفوف قلعی کشتہ	کشتہ قلعی	جریان، سوزاک حار ومزمن
سفوف کلاں	تالمکھانا بریاں	مقوی باہ، جریان، مقوی گردہ ومثانہ، سرعت انزال
سفوف گوند کتیرے والا	کتیرا، صمغ عربی	جریان، سرعت انزال، رقت منی وضعف باہ
سفوف لونگ	قرنفل	امراض سوداوی وبلغی، مقوی معدہ، مولد خون ومنی، سوزاک، قولنج
سفوف مامیران	مامیران	سوزاک کے زخم کو بھرتا ہے
سفوف مغز کنول گٹہ	کنول گٹہ	جریان، رقت منی، سرعت انزال
سفوف مغلظ جدید	ثعلب مصری، نشاستہ	جریان
سفوف مقلیاثا	ہالون	زلق معدہ وامعاء، اسہال کہنہ وزحیر، معدہ آنتوں کی کمزوری

سفوف موالف	کونپل برگ پلاس	جریان، مغلظ منی
سفوف مویا	افیون	مقوی معدہ وامعاء، دست مزمن، زحیر مزمن
سفوف مہزل	لک مغسول	فربہی دور کرتا ہے، بدن کو سڈول بناتا ہے
سفوف مدر حیض	شورہ قلمی	حیض جاری کرتا ہے
سفوف کاکڑا سینگی	کاکڑا سینگی	ضیق النفس، کھانسی
سفوف قلاع	کات سفید	منہ کے چھالوں میں مفید ہے
سفوف نعناع	پودینہ خشک	مقوی معدہ، محلل ریاح، نفخ، فساد شکم
سفوف نمک	نمک طعام	مشتہی، پرانے دستوں کو روکتا ہے
سکنجبین سادہ	سرکہ	صفرا کی حدت وکثرت کو دور کرتا ہے، نافع صفراوی بخار
سکنجبین عنصلی	پیاز	صلابت جگر وطحال
سکنجبین بزوری بارد	پوست بیخ کاسنی	جگر کے سدہ کو کھولتی ہے، مدر بول، استسقاء حمیات حادہ
سکنجبین بزوری معتدل	تخم کاسنی	جگر اور طحال کے فضلوں کو خارج کرتا ہے، مدر بول
سکنجبین لیمونی	لیموں	نافع صفراوی قے ومتلی، مسکن عطش
سکنجبین نعنائی	پودینہ خشک	صفراء کو زائل کرتا ہے، ہاضم
سکنجبین فواکہہ	مختلف پھلوں کا پانی	مفتح سدد کبد، مقوی معدہ وقلب، نافع متلی وقے، مشتہی، ہاضم
سکنجبین اصولی	بیخ کاسنی	ضعف جگر، سوء القینہ، نافع استسقاء
سنون پوست مغلیان	پوست بیخ مغلیان	دانت اور مسوڑھوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے، دانتوں کی چمک اور صفائی میں مفید ہے
سنون تمباکو	تمباکو	دافع درد دانت، دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور خراب رطوبت کو خارج کرتا ہے
سنون چوب چینی	چوب چینی	مسوڑھوں کا خون روکتا ہے اور دانت کو مضبوط کرتا ہے
سنون زرد		دافع درد دانت ومسوڑھے، جڑوں کو مضبوط و میل کو صاف کرتا ہے
سنون سپاری	چھالیہ سوختہ	مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے، دانت کو مضبوط کرتا ہے
سنون کلاں	برادہ آہن/ ہیرا کسیس/ چوب چینی	دانت اور مسوڑھوں کا خون خارج کرتا ہے، نافع درد دانت، منہ کی بدبو زائل کرتا ہے
سنون مجلی	کف دریا	دانتوں کا میل اور زردی کو دور کرتا ہے

Contents

سنون مسی	برادہ آہن	دانتوں کو صاف کرتا ہے، منہ کو خوشبودار بناتا ہے
سنون خاص	عاقر قرحا	ورم لثہ، درد دانت، ان مسوڑھوں کے لیے مفید ہے جس سے خون و پیپ آتا ہے
سیال فولاد	فولاد	مقوی جگر، معدہ و مولد خون
سیال کافور	کافور	ہیضہ، تخمہ، فساد ہضم
سیال کبریت	کبریت	ہاضم، دافع فساد خون
سیال مروارید	مروارید	مقوی دل و دماغ، مفرح و مسکن، موتی جھرا میں مفید ہے
سیال نوشادر	نوشادر	عظم جگر و طحال، بھوک لگاتا ہے

☆ ش ☆

شربت آلو بالو	آلو بالو	مدر بول و مخرج سنگ گردہ مثانہ
شربت آبریشم سادہ	آبریشم سادہ	مقوی دل و دماغ، خفقان، وحشت
شربت احمد شاہی	گاؤزباں	نافع جنون و مالیخولیا
شربت ارزانی	گل بنفشہ، ترنجبین	دافع قبض، منقی بلغم، نزلہ و زکام
شربت اسطوخودوس	اسطوخودوس	منقی فضلات دماغ، سوداوی و بلغمی مادے کو پکاتا ہے
شربت اعجاز	برگ اڑوسہ	سل و دق، خشک کھانسی
شربت انار ترش	انار ترش	معدہ و قلب کی حرارت زائل کرتا ہے، پیاس، متلی، قے، صفراء کی زیادتی کو روکتا ہے
شربت انار شیریں	انار شیریں	معدہ و قلب کی حرارت زائل کرتا ہے، پیاس، متلی، قے، صفراء کی زیادتی کو روکتا ہے
شربت انجبار	بیخ انجبار	جریان الدم، نفث الدم، نزف الدم، نکسیر، اسہال دموی، کثرت حیض، مقوی معدہ و جگر
شربت انجیر	انجیر زرد	نافع قبض، ورم طحال، بلغم خارج کرتا ہے
شربت انگور ترش	آب انگور ترش	مقوی باہ، مفرح
شربت انگور شیریں	آب انگور شیریں	مقوی باہ، مفرح
شربت اناس	آب اناس	مقوی دل، مفرح، پیشاب کو صاف کرتا ہے

شربت بزوری بارد	بیخ کاسنی	جگر کی حار شکایتوں میں مفید ہے، جگر کی حرارت زائل کرتا ہے، مدر بول و حیض، نافع تیز بخار
شربت بزوری حار	بیخ کاسنی	جگر کی بارد شکایتوں میں مفید ہے، جگر و معدہ کی برودت کو زائل کرتا ہے، مقوی گردہ و مثانہ
شربت بزوری معتدل	بیخ کاسنی	دافع فضلات جگر گردہ و مثانہ و ورم، نافع مرکب بخار
شربت بنفشہ	بنفشہ	نزلہ، زکام، دردسر، بخار، کھانسی، ذات الریہ
شربت بہی	بہی ترش و شیریں	مقوی دل و معدہ، مشہی، نافع قے
شربت تمر ہندی	تمر ہندی	مقوی معدہ، نافع قبض، صفراء کو زائل کرتا ہے، نافع متلی و قے
شربت توت سیاہ	شہتوت	ورم حلق، درد حلق، اختناق، بھوک لگاتا ہے
شربت حب الآس	حب الآس	مقوی معدہ، دستوں کو روکتا ہے، نافع جریان خون
شربت حماض	آب حماض	مقوی دل و دماغ، خفقان، دل کی گرمی و دھڑکن و گھبراہٹ کو دور کرتا ہے، نافع قے
شربت خشخاس	کوکنار مسلم	مسکن، نافع نزلہ
شربت دینار	تخم کشوث	نافع امراض جگر و تلیین شکم، درد معدہ، جگر، رحم و مثانہ، استسقاء، موی بخار
شربت سنگترہ	آب سنگترہ	نافع حدت صفراء، مسکن عطش
شربت زوفا سادہ	زوفا	کھانسی، ضیق النفس
شربت زوفا مرکب	زوفا	منقی صدر، مخرج بلغم، بلغمی کھانسی، ضیق النفس
شربت سیب شیریں	سیب شیریں	مقوی دل و معدہ، مفرح، نافع صفراوی دست و قے
شربت صدر	گاؤزباں	کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام، نافع امراض صدر
شربت صندل	صندل سفید	خفقان، وحشت، جگر و معدے کی حرارت زائل کرتا ہے
شربت عناب	عناب	کھانسی، سینے کے درد، فساد خون امراض صدر، چیچک کے حملے میں مفید ہے
شربت فالسہ	فالسہ شکری	مقوی معدہ و دل، مسکن حرارت جگر، مسکن دست قے و عطش
شربت فریاد رس	خشخاس	کھانسی و نزلہ
شربت فواکہ	انار، سیب	عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے، مقوی اعضاء عام
شربت فولاد	برادہ فولاد	خون کی کمی میں مفید ہے، خون میں حمرۃ الدم کی مقدار بڑھاتا ہے، مقوی عام، ہاضم
شربت کشوث	تخم کشوث	مقوی جگر و معدہ، مفتح سدد، نافع مرکب بخار
شربت کیوڑہ	عرق کیوڑہ	مفرح و مسکن قلب، مسکن عطش

شربت گاؤزباں	برگ گاؤزباں	خفقان، مقوی دل، نافع سوداوی مزاج
شربت گڑھل	گڑھل	مفرح ومقوی قلب، خفقان، مسکن حرارت
شربت لوکاٹ	لوکاٹ کا پانی	نافع حدت صفراء، مفرح
شربت مرکب مصفی خون	چوب چینی	امراض فساد خون، خارش، پھوڑے، پھنسی، سوداوی مادے کا تنقیہ کرتا ہے
شربت مسہل	گل سرخ، سنا مکی	دست لاتا ہے، مخرج بلغم وسوداء
شربت مویز	مویز منقی	مقوی باہ وبدن
شربت نارنج	آب نارنج	مقوی دل ومعدہ
شربت نیلوفر	نیلوفر	صفراء کی تیزی ختم کرتا ہے، مسکن عطش، مفرح ومقوی قلب
شربت وردمکرر	گل سرخ	ملین شکم، ضعف معدہ سوزش معدہ مقوی گردہ ومثانہ، فساد خون، نافع حمی مرکبہ وغیر مرکبہ
شربت بلیون	تخم بلیون	مخرج سنگ گردہ مثانہ، مدر بول
شیاف ابیض	سفیدہ کاشغری	آشوب چشم، آنکھ کے حار امراض میں مفید ہے
شیاف احمر حاد	زنگار	سلاق، سبل، بیاض چشم
شیاف احمر لین	شادنج، مس سوختہ	سلاق، رمد مزمن
شیاف اخضر	زنگار مصفی	آنکھوں کی خارش، ڈھلکا، پھولا
شیاف اسود	سرمہ خالص	آنکھوں کے زخم میں مفید ہے
شیاف دینار جوں	سفیدہ	رمد سوداوی
شیاف روشنائی	روپا مکھی	آنکھوں کی خارش، ناخونہ، ابتداء نزول الماء
شیاف دہنہ فرنگ	دوہنہ فرنگ	نزول الماء، جالا، پھولا، ناخونہ
شیاف ظفرہ	زنگار	ناخونہ

☆ ض ☆

ضماد اشق	اشق	نافع ورم طحال
ضماد برص	بابچی	برص، بہق، داد
ضماد بواسیر	سفید قلعی/مقل	بواسیری مسوں کو گراتا ہے
ضماد جالینوس	صبر زرد، گندہ بہروزہ	نافع معدے کی سختی، سختی اعصاب، سختی عضلات
ضماد جرب	مردار سنگ	خارش، کھجلی

ضماد خدر جدید	فلفل سیاہ	اعضاء کو بے حس کرتا ہے
ضماد خردل	خردل	نافع کثرت قے
ضماد خنازیر	اشق، ایرسا	خنازیر
ضماد خواب آور	تخم کاہو	نافع سہر وسرسام
ضماد داد	گندھک	داد کو زائل کرتا ہے
ضماد زعفران	زعفران	درد سینہ، ذات الجنب
ضماد شیر شتر	شیر شتر	رحم کے سخت ورم کو زائل کرتا ہے
ضماد طحال	اشق	صلابت طحال
ضماد کبد	مکوء، اکلیل الملک	جگر کی سختی، محلل ورم
ضماد کبریت	کبریت	ورم طحال
ضماد قیصوم	قیصوم (برنجاسف کی قسم)	نافع ورم خصیہ
ضماد مرصبر	مرمکی، صبر زرد	نافع خنازیر

☆ ط ☆

طلاء جدید	بیر بہوٹی	قضیب کی کجی ولاغری دور کرتا ہے، مقوی باہ، نافع جلق، مقوی اعصاب
طلاء جمالگوٹہ	جمالگوٹہ مدبر	نافع جلق، ضعف باہ، قضیب کی لاغری
طلاء جند	جند بیدستر	مقوی باہ
طلاء حب الخروع	مغز بیدانجیر	قضیب کو سخت وفربہ کرتا ہے
طلاء خاص الخاص	چربی شیر وخوک، مغز خوک وسر کنجشک، جونک	قضیب کی لاغری دور کرکے فربہی پیدا کرتا ہے
طلاء دارچینی	دارچینی	قضیب کو فربہ وسخت کرتا ہے
طلاء حوت	ماہی سیاہ وسفید وسرخ	قضیب کو سخت وفربہ کرتا ہے
طلاء سرخ	شنگرف	قضیب کو طاقت فراہم کرتا ہے
طلاء شاہی	پوست بیخ کنیر	مقوی باہ
طلاء شنگرف	شنگرف	مقوی باہ، قضیب کو طاقت فراہم کرتا ہے
طلاء ممسک	پوست بیخ کنیر	باہ وامساک بڑھاتا ہے
طلاء ملذذ	کافور	لذت وامساک پیدا کرتا ہے

طلاء مجلوق	چربی سوسمار، پوست بیخ کنیر	منعش باہ، جلق کی خرابی دور کرتا ہے
طلاء مہاسہ	برگ نیم	مہاسہ زائل کرتا ہے
طلاء ماہی	ماہی (مچھلی)	قضیب کی کمزوری واسترخائی کیفیت کو دور کر کے سخت وفربہ کرتا ہے
طلاء ہیرے والا	ہیرا	مقوی ومحرک، قضیب کو فربہ کرتا ہے

☆ ع ☆

عرق افسنتین	افسنتین رومی	ورم جگر، نافع سدد جگر
عرق الائچی	الائچی خرد	مفرح ومقوی قلب، حابس اسہال و قے، محلل ریاح، ہاضم، ہیضہ ضعف معدہ، نفخ
عرق اجوائن	اجوائن دیسی	
عرق اناس	اناس	مخرج سنگ گردہ ومثانہ
عرق اناس سادہ	اناس	مدر فضلات گردہ ومثانہ، مفرح
عرق بادیان	بادیان	منقی گردہ مثانہ معدہ وجگر، محلل ریاح
عرق برنجاسف	برنجاسف	امراض جگر واورام احشاء اور بلغمی بخاروں میں مفید ہے
عرق بنفشہ	گل بنفشہ	نزلہ زکام ودرد سر
عرق بہار	گل نارنج، گلاب	خفقان، دل کی گھبراہٹ
عرق بید سادہ	برگ بید سادہ	مسکن حرارت، خفقان، مسکن مریض دق
عرق بید مشک	گل بید مشک	مقوی قلب، مسکن حرارت وعطش، خفقان
عرق پان	برگ پان (تنبول)	درد معدہ درد شکم، قولنج ریحی
عرق پودینہ	پودینہ خشک	درد شکم، کاسر ریاح، نافع متلی قے وہیضہ
عرق چوب چینی	چوب چینی	مصفی خون، مقوی باہ
عرق سوزاک	روغن صندل	سوزاک، پیشاب کی سوزش
عرق شاہترہ	شاہترہ	مصفی خون
عرق شیر مرکب	بکری کا دودھ	امراض سوداوی ودق، مسکن حرارت، مصفی دم، مقوی قلب
عرق عجیب (جوہر شفاء)	کافور، جوہر پودینہ، جوہر اجوائن	ہیضہ، اسہال، سل، درد معدہ جگر وامعاء، قولنج، پیچش، طاعون
عرق عشبہ	عشبہ مغربی	مصفی خون
عرق عنبر	عنبر	مقوی قلب، جگر ودماغ
عرق عناب	عناب	مصفی خون، مقوی دل ودماغ، غلیظ بلغم کو رقیق کرتا ہے

عرق فواکہ	آب انار، آب سیب	مقوی قلب، مسکن حرارت معدہ وقلب، خفقان، وسواس، جنون، امراض سوداوی
عرق کاسنی	تخم کاسنی	مسکن حدت خون وصفراء، نافع صداع حار، ورم جگر، مسکن عطش
عرق کیوڑہ	گل کیوڑہ	مسکن عطش، مفرح مقوی قلب
عرق گاؤزباں	برگ گاؤزباں	مقوی دل دماغ وجگر، خفقان
عرق گزر	گاجر	مفرح ومقوی قلب ودماغ، مقوی عام
عرق گلاب	گل سرخ	مقوی دل ودماغ ومعدہ، خفقان، غشی
عرق لوہ آسو	برادہ فولاد	مقوی باہ، مغلظ منی، ہاضم، ورم جگر، یرقان بواسیر، جذام
عرق ماء الجبن	ماء الجبن	امراض سوداوی، مصفی خون
عرق ماء اللحم چوب چینی والا	چوب چینی، گوشت مرغ، کبوتر وبھیڑ	مقوی باہ واعضاء رئیسہ، مقوی گردہ ومثانہ
عرق ماء اللحم خاص	گوشت حلوان (بکری کا شیر خور بچہ)	مقوی باہ اعضاء رئیسہ، مقوی عام
عرق ماء اللحم عنبری	گوش حلوان، عنبر	مقوی باہ اعضاء رئیسہ، کمزوری ونقاہت دور کرتا ہے
عرق ماء اللحم مکوء کاسنی والا	گوشت حلوان، مکوء، کاسنی	محلل ورم شکم، ضعف معدہ وجگر
عرق مرکب مصفی خون	نیم	مصفی خون
عرق مطبوخ ہفت روزہ	پوست کچنال	امراض سوداوی، مصفی خون، وجع المفاصل، آتشک
عرق مکوء	مکوء	نافع امراض جگر، مسکن حرارت
عرق منڈی	گل منڈی	مصفی خون، مقوی بصر
عرق موم	موم خام	درد سینہ، ورم معدہ، صلابت اعصاب ومعدہ، وجع المفاصل
عرق نانخواہ	نانخواہ	معدہ اور آنتوں کی ریاح دور کرتا ہے، ہاضم
عرق نعناع	پودینہ	مقوی معدہ، ہاضم
عرق نیلوفر	گل نیلوفر	مقوی دل دماغ، مسکن حرارت، نزلہ، دردسر
عرق ہاضوم	اجوائن دیسی	ہاضم، مقوی معدہ، مشتہی
عرق ہرا بھرا	صندلین	نافع تپ دق، سوزاک خفقان، حرقۃ البول

☆ ق ☆

قرص اسقیل	جنگلی پیاز	نافع استسقاء، عسر تنفس، تریاق ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے کے لیے مفید ہے

Contents

قرص افسنتین	افسنتین	دیدان امعاء، برودت معدہ وجگر، سدہ طحال وجگر، عسر البول، استسقاء
قرص اقاقیا	اقاقیا	پرانی پیچش
قرص انجبار	بیخ انجبار	خونی قے ودست
قرص ذیابیطس	طباشیر	ذیابیطس
قرص زرشک	زرشک	دافع حرارت جگر، حمی محرقہ
قرص سرطان کافوری	سرطان، کافور	سل، دق، سوکھی کھانسی، حمی محرقہ
قرص طباشیر	طباشیر	ذیابیطس
قرص طباشیر قابض	طباشیر، گلنار	نافع صفراوی دست وپرانے بخار
قرص طباشیر کافوری لولوی	طباشیر، کافور، مروارید	سل ودق، نفث الدم، اسہال ذوبانی، اسہال کبدی، اسہال دموی، نافع بخار
قرص طباشیر ملین	طباشیر، ترنجبین	حمی محرقہ، تپ دق وسل، کھانسی، مسکن عطش، قبض کو دور کرتا ہے
قرص غافث	عصارہ غافث	بلغمی وپرانے بخار، نافع امراض جگر
قرص کافور	کافور	سل ودق، حمیات حادہ، یرقان
قرص کافور لولوی	کافور، مروارید ناسفتہ	حمیات حادہ، سل ودق
قرص کاکنج	حب کاکنج	مدر بول، مخرج سنگ گردہ ومثانہ، مندمل قروح کلیہ ومثانہ
قرص کہرباء	کہرباء	جریان الدم
قرص گل	گل سرخ	بلغمی سوداوی وپرانے بخار
قرص گلنار	گلنار	نفث الدم، سیلان الدم
قرص ماسک البول	جفت بلوط	بول فی الفراش، تقطیر البول
قرص مثلث	افیون	شقیقہ، صداع، بے خوابی
قرص منوم	افیون	سہر، بے خوابی، شقیقہ
قیروطی آرد باقلا	آرد باقلا	ذات الجنب
قیروطی آرد جو	آرد جو	ذات الجنب، ذات الریہ، دافع درد سینہ، محلل ورم، منقی بلغم
قیروطی آرد کرسنہ	آرد کرسنہ (مٹر کا آٹا)	ذات الجنب، ذات الصدر، ذات الریہ، جمود الصدر، وجع الاضلاع، ضیق النفس
قیروطی بابونہ	بابونہ	ذات الجنب، شوصہ
قیروطی کرنب	آب برگ کرنب	ہاتھ پاؤں اور ہونٹ پھٹنے میں مفید ہے
قیروطی کتیرا والی	کتیرا	ذات الجنب، ذات الصدر

قیروطی مکوئی والی	مکوہ	ذات الریہ، ذات الجنب حار

☆ ک ☆

کحل بیاض	نحاس محرق	بیاض، پھولا، ناخونہ، دھند
کحل چکنی دوا	صابون	ابتداء نزول الماء، جالا، پھولا، دھند
کحل روشنائی	توبال مس	ضعف بصر، خارش چشم، ناخونہ
کحل صدف	صدف سوختہ	مقوی بصر، آنکھوں کی سرخی، آنکھوں کی گرمی
کحل کافور	کافور	آنکھوں کی گرمی، حدت وسرخی دور کرتا ہے
کحل گل کنجد	گل کنجد	جالا، پھولا، ناخونہ
کحل معمول	جست	مقوی بصر، ڈھلکا، نزول الماء
کحل مازو	مازو	مقوی بصر، ڈھلکا، خارش
کحل مقوی بصر	سرمہ اصفہانی	مقوی بصر
کحل الجواہر	جواہرات	مقوی بصر
کشتہ ابرک سفید	ابرک سفید	کھانسی، دمہ، بخار، جریان، ضعف باہ، سیلان الرحم
کشتہ ابرک سیاہ	ابرک سیاہ	حمی مزمن، حمی وبائی
کشتہ اسرب	اسرب (سیسہ)	جریان
کشتہ بیضہ مرغ	بیضہ مرغ	دمہ، پرانی کھانسی، نفث الدم، نزف الدم، سل ودق، جریان، سیلان الرحم، سرعت انزال
کشتہ تانبا	تانبا	مقوی باہ وبدن، جذام مزمن، برص
کشتہ حجر الیہود	حجر الیہود	امراض مجاری بول، مفتت سنگ گردہ ومثانہ، احتباس بول، سوزاک، قرحہ احلیل
کشتہ خبث الحدید	خبث الحدید	سوء القنیہ، مقوی معدہ وجگر، استسقاء، عظم طحال، یرقان، ضعف باہ، سرعت انزال
کشتہ خرمہرہ	خرمہرہ (کوڑی)	حمی مرکبہ، فساد خون، سوزاک مزمن، آتشک، جریان الدم، ضعف معدہ
کشتہ زمرد	زمرد	مفرح، مقوی قلب جگر وگردہ، دافع سلسل البول وکثرت بول
کشتہ سم الفار	سم الفار	مقوی باہ، آتشک، سوزاک، بواسیر، وجع المفاصل، امراض باردہ بلغمیہ
کشتہ سنگجراحت	سنگجراحت	اقسام حمیات مزمنہ، کثرت حیض، بواسیر دموی، سلسل البول، جریان، سیلان، سوزاک
کشتہ سیسہ	سیسہ	جریان، سرعت انزال، کثرت احتلام
کشتہ شنگرف	شنگرف	مقوی باہ ومعدہ واعصاب

Contents

کشتہ صدف مرواریدی	صدف، مروارید	کثرت حیض، حمی مزمنہ، کھانسی، جریان الدم، اسہال
کشتہ طلاء	برادہ طلاء	صداع مزمن، خفقان، مالیخولیا، دمہ، سل ودق، ضعف باہ، ضعف بصر، حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے
کشتہ طوطیا	نیلا طوطیا	مقوی اعصاب، دافع آتشک وسوزاک، مصفی خون، نافع بواسیر، مندمل قروح خبیثہ وناسور
کشتہ عقیق	عقیق	مقوی اعضاء رئیسہ، مالیخولیا، حابس جریان الدم، مخرج سنگ گردہ ومثانہ، مقوی باہ، مغلظ منی
کشتہ فولاد	فولاد	امراض باردہ بلغمیہ ودماغیہ، ضعف معدہ وجگر، سوء القینہ، استسقاء، جریان، سیلان الرحم
کشتہ فولاد سونے چاندی والا	فولاد، سونا، چاندی	اعلیٰ درجے کا مقوی باہ
کشتہ قرن الایل	بارہ سنگھے کا سینگ	دمہ، کھانسی، ذات الجنب، وجع الصدر، وجع الاضلاع
کشتہ قلعی	قلعی	نافع امراض مثانہ، امراض آلات بول، ضعف گردہ ومثانہ، جریان، سوزاک، سیلان الرحم
کشتہ گئودنتی	گئودنتی	پرسوت نسواں اور ہر قسم کے بخار میں مفید ہے، فالج، لقوہ، وجع المفاصل، مقوی اعصاب
کشتہ مثلث	قلعی، جست، سیسہ	سرعت انزال، جریان، ضعف باہ
کشتہ مرجان سادہ	مرجان	مقوی دماغ، نزلہ، زکام، کھانسی، جریان، دمہ
کشتہ مرجان جواہر والی	مرجان	مقوی قلب ودماغ وجگر، نزلہ مزمن، جریان
کشتہ مرگانگ	پارہ، قلعی	قلت الدم، ضعف ہضم، جریان
کشتہ مروارید	مروارید ناسفتہ	خفقان، مقوی معدہ، دماغ وجگر
کشتہ نقرہ	نقرہ	مقوی اعضاء رئیسہ، مولد ومغلظ منی، سل ودق، مالیخولیا، خفقان، غشی
کشتہ ہڑتال طبقی	ہڑتال طبقی	دمہ، کھانسی، امراض باردہ میں مفید ہے
کشتہ ہیرا کسیس	ہیرا کسیس	مولد دم، مقوی عام، حمی مزمنہ، عظم طحال، عسر بول، عسر حیض، خارش، برص، سیلان الرحم
کشتہ یاقوت	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، دافع خیالات فاسدہ، خفقان، جنون، مرگی

☆ گ ☆

گلقند بنفشہ	بنفشہ	ملین ومنقی دماغ، نزلہ زکام
گلقند گلاب	گلاب	نافع قبض، مقوی معدہ ودماغ
گلقند سیوتی	سیوتی	دافع وحشت وخفقان، مقوی قلب
گلقند ماہتابی	گل چاندنی	خفقان ووحشت دور کرتا ہے

☆ ل ☆

لبوب الاسرار	مشک خالص	مقوی باہ، مولد منی، مقوی اعضاء رئیسہ
لبوب بارد	خشخاش سفید	رقت منی، سرعت انزال، جریان، کثرت احتلام
لبوب صغیر	مغز چلغوزہ	مقوی باہ، مقوی گردہ ومثانہ، مولد منی
لبوب کبیر	مغز سر کنجشک	مقوی باہ، مقوی گردہ دل دماغ واعصاب، مقوی بدن، مولد منی
لعوق آب تربوز والا	آب تربوز	نزلہ، خشک کھانسی، سل
لعوق آب نیشکر والا	گنے کا رس	سل، خشک کھانسی
لعوق بہدانہ	بہدانہ	سل پر خشک کھانسی
لعوق خشخاس	پوست خشخاس	کھانسی، نفث الدم، سل، منوم، جنون
لعوق سپستاں	سپستان	نزلہ، کھانسی، منقی بلغم سینہ
لعوق سپستاں خیار شنبری	خیار شنبر، سپستاں	خشونت حلق، سرفہ، ذات الجنب، ضیق النفس، ملین شکم
لعوق کتاں	تخم کتاں	بلغمی کھانسی ودمہ
لعوق معتدل	رب السوس	کھانسی، نزلہ حار زکام
لعوق نزلی	خشخاش	نزلہ وکھانسی
لعوق بادام	مغز بادام شیریں	خشک کھانسی اور سل

☆ م ☆

مالتی بسنت	سنگ بصری	اسہال، سنگرہنی، حمی مزمنہ، دق، فساد خون، مقوی اعضاء رئیسہ
ماء الذہب	برادہ سونا	مقوی اعضاء رئیسہ، مقوی باہ، حرارت غریزی کو برانگیختہ کرتا ہے، سل ودق
ماء الفضہ	برادہ چاندی	مقوی اعضاء رئیسہ ومقوی باہ
مربہ آملہ	آملہ	مقوی دماغ معدہ وجگر، دردسر، حابس اسہال

Contents

مربہ اناناس	اناناس	نافع حرارت قلب، خفقان، مقوی قلب
مربہ بہی	بہی	مقوی قلب و دماغ و معدہ، خفقان، دافع تبخیر
مربہ بیلگری	بیلگری	نافع زحیر و اسہال
مربہ پیٹھہ	پیٹھے کے چھلکے	مقوی دل و دماغ، مفرح، حرارت زائل کرتا ہے
مربہ ترنج	ترنج کا چھلکا	مقوی معدہ، جگر و قلب، مسکن صفراء و خون، نافع خفقان حار
مربہ زنجبیل	زنجبیل	محلل ریاح، نافع درد شکم، مقوی درد گردہ کمر و باہ
مربہ سیب	سیب	مقوی و مفرح قلب و دماغ، خفقان، اختلاج
مربہ گزر	گاجر	مقوی دل و دماغ، آواز صاف کرتا ہے
مربہ ناشپاتی	ناشپاتی	مقوی دل و معدہ
مربہ ہلیلہ	ہلیلہ	مقوی دماغ معدہ و حافظہ، مقوی بصر، نافع قبض
معجون آردخرما	آردخرما	مغلظ منی، مقوی باہ، رقت منی، جریان، سرعت، کثرت احتلام
معجون اذاراقی	اذاراقی	نافع امراض عصبانیہ بلغمیہ، وجع المفاصل، نقرس، عرق النساء، فالج، لقوہ، رعشہ، صراع، آتشک، مقوی باہ
معجون اسپند سوختنی	اسپند سوختنی	مقوی باہ و ممسک
معجون الکلی	مغز بادام شیریں	مقوی باہ گردہ و مثانہ
معجون بلادر	بلادر	مقوی باہ، امراض عصبانیہ بلغمیہ، مقوی ذہن و حافظہ
معجون بواسیر	کہرباء	بواسیر
معجون بولس	بلادر	قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے، نسیان، عام کمزوری کو دور کرتا ہے
معجون بھنگرہ (کایا کلپ)	بھنگرہ	نافع جلدی امراض، سود شعر، مقوی اعضاء رئیسہ
معجون پیٹھا پاک	پیٹھا	مقوی باہ، کھانسی، دمہ، مرگی، دردسر، بواسیر
معجون پیاز	آب پیاز سفید	مقوی باہ، مولد منی
معجون تلخ	غاریقون	فالج، لقوہ، رعشہ، مرگی، درد معدہ، جگر و کمر قبض کو دور کرتا ہے
معجون ثعلب	ثعلب مصری	مقوی باہ و اعصاب، نافع جریان و سرعت انزال
معجون جالینوس لولوی	مروارید	مقوی باہ و اعصاب، قضیب کو سخت و فربہ کرتا ہے
معجون جلالی	مشک، عنبر	مقوی باہ، ممسک جریان، قضیب کی لاغری دور کرتا ہے
معجون جوگراج گوگل	گوگل	فالج، لقوہ، رعشہ، مقوی باہ و اعصاب، وجع المفاصل

معجون چوب چینی	چوب چینی	آتشک، وجع المفاصل، تمام اعضاء کے درد کو دور کرتا ہے
معجون حجر الیہود	حجر الیہود	مخرج سنگ گردہ و مثانہ
معجون حمل عنبری علوی خاں	عنبر	معین حمل، نافع اسقاط، ام الصبیان، نافع زچہ بچہ، حمل کی کمزوری کو دور کرتا ہے
معجون خبث الحدید	خبیث الحدید	بواسیر خونی
معجون خدر	فلفل سیاہ	نافع خدر، مقوی دماغ و اعصاب
معجون خوذی	جا پھل	نافع اسہال و ضعف معدہ
معجون دبید الورد	گل سرخ	امراض جگر، ورم جگر، ورم رحم، ضعف جگر و معدہ، استسقاء
معجون زبیب	مویز منقیٰ	صرع (مرگی)
معجون راح المومنین	برگ گاؤزباں	دمہ، خفقان، مقوی باہ
معجون ریگ ماہی	ریگ ماہی	مقوی باہ
معجون زرب	مغز بیلگری	نافع اسہال مزمنہ
معجون زرد	مغز بادام شیریں	مرطب دماغ، دافع نزلہ و زکام، مخرج بلغم
معجون زعفران	زعفران	مقوی گردہ و مثانہ، جگر و طحال کو گرم رکھتا ہے، مدر بول، کاسر ریاح
معجون زنجبیل	زنجبیل	امراض نسواں کی مخصوص دوا، درد رحم، سیلان الرحم، حیض کی بے قاعدگی، پرسوت
معجون سپاری پاک	فوفل (سپاری)	سیلان الرحم، سرعت انزال، جریان، ضعف باہ، استقرار حمل کی استعداد پیدا کرتا ہے
معجون سپستاں	سپستاں	مولد و مغلظ منی، مقوی باہ
معجون سرخس	سرخس	دیدان امعاء، حب القرع اور حیات کے لیے مفید ہے
معجون سناء	سناء مکی	دردسر
معجون سنگدانہ مرغ	سنگدانہ مرغ	ضعف معدہ و امعاء، اسہال، سنگرہنی، مقوی معدہ و قلب
معجون سنگ سرماہی	سنگ سرماہی	مخرج سنگ گردہ و مثانہ
معجون سورنجان	سورنجان	وجع المفاصل، نقرس، عرق النساء، دیگر بلغمی و عصبی امراض
معجون سوطیرا		پرانے دردسر، رعشہ، فالج، مرگی، دوار، وجع المفاصل، قے الدم
معجون سیر علوی خاں	لہسن	نافع بلغمی و سوداوی امراض، تریاق وجع القلب، محلل ورم، دافع درد
معجون صرع	جند بیدستر	مرگی، ہاضم
معجون صندل	صندل سفید	خفقان

Contents

معجون طلاء	ورق طلاء	مقوی قلب ونشاط آور ہے، خفقان، غشی
معجون عشبہ	عشبہ	فسادخون، خارش، آتشک، وجع المفاصل، بواسیر
معجون عشرت افزاء	ثعلب مصری	مقوی باہ، رقت منی، سرعت انزال
معجون عقرب	عقرب سوختہ	مخرج ومفتت سنگ گردہ ومثانہ
معجون فلاسفہ	مغز چلغوزہ، نارجیل دریائی	مقوی دماغ واعصاب، نسیان، مشتہی، دردگردہ کمر ومفاصل، مقوی باہ
معجون فنجوش	خبث الحدید	ضعف معدہ وجگر، سوء القینہ، استسقاء، بواسیر، مقوی باہ، ممسک، جریان
معجون فلک سیر	بھنگ (قنب)	مقوی باہ، ممسک، دافع جریان وسرعت انزال
معجون فوتنجی	پودینہ نہری وکوہی	دردمعدہ وجگر، بلغمی وپرانے بخار
معجون قرطم	قرطم	مقوی معدہ، مدر قبض دور کرتا ہے
معجون کاجو	کاجو	مقوی دماغ
معجون کاشم	کاشم	دردقولنج، کاسر ریاح
معجون کلاں	گل ارمنی	مقوی باہ، سیلان الرحم، جریان
معجون کاکلانج		استسقاء بارد، معدہ کی برودت زائل کرتا ہے، دمہ، بلغمی کھانسی، اختناق الرحم، پرانے بخار
معجون کندر	کندر	کثرت بول وسلسل البول
معجون لنا	کچلہ	فالج، لقوہ، رعشہ، مرگی، وجع المفاصل، امراض باردہ بلغمیہ
معجون مبہی اطا کی	یاقوت، مشک	مقوی باہ وبدن، جریان
معجون مروح الارواح	یاقوت	مقوی ارواح، محافظ رطوبت اصلی، منعش حرارت، مقوی حافظہ وذہن، مقوی دل ودماغ جگر ومعدہ
معجون مسکی	عنبر اشہب	مقوی باہ
معجون مشکی	مشک	نافع پرسوت نسواں، نافع بخار
معجون مصفی خون	پوست بیخ نیم	فسادخون، خارش پھوڑے، پھنسی
معجون معصفر	پوست ہلیلہ کابلی	نافع سوداوی امراض
معجون مغلظ	مغز بادام	مغلظ منی، مقوی باہ، سرعت، جریان، کثرت احتلام
معجون مقل	مقل	بواسیر بادی، بواسیر خونی
معجون مقوی باہ	مشک	مقوی باہ

معجون مقوی دماغ	ہلیلہ جات	مقوی دماغ
معجون مقوی علوی خان	مشک، عنبر	مقوی باہ ممسک
معجون مدن مست	موصلی	مقوی باہ
معجون ممسک ومقوی	افیون/قنب، مغز سر کنجشک	ممسک، مغلظ منی، جریان، سرعت
معجون ملوکی	زعفران	مقوی باہ ومعدہ
معجون منڈی	منڈی	منقی دماغ، آنکھوں کے امراض، مقوی بصر، مصفی دم
معجون موچرس	موچرس	سیلان الرحم، مقوی رحم
معجون موصلی پاک	موصلی سفید	مقوی باہ معدہ ودماغ، رقت منی، سرعت، کھانسی، دمہ، استقرار حمل
معجون مومیائی	مومیائی	مقوی اعضاء رئیسہ وباہ
معجون نانخواہ	نان خواہ	مقوی باہ، مشتہی
معجون نجاح	بسفائج فستقی	سوداوی امراض، جنون، مالیخولیا، صرع، جذام، وجع المفاصل، اختناق الرحم
معجون نسیان	سعد کوفی	نسیان
معجون نشارہ عاج والی	برادہ دندان فیل	استقرار حمل، جن عورتوں کا حمل گر جاتا ہے ان کے لیے تین ماہ سے ولادت تک استعمال کرائیں
معجون نقرہ	ورق نقرہ	مقوی دل ودماغ وباہ
معجون نکچھکنی	نکچھکنی	مقوی باہ، مولد منی، سرعت وجریان
معجون ہلیلہ	ہلیلہ سیاہ	قبل از وقت بڑھاپا آنے کو روکتا ہے
معجون یداللہ	حجر الیہود	مفتت سنگ گردہ ومثانہ
مفرح اعظم	مشک، عنبر	مقوی اعضاء رئیسہ، خفقان، وحشت نافع ہیضہ وطاعون
مفرح بارد	مروارید	مفرح قلب، خفقان، اختلاج، نافع سدر ودوار، مسکن حرارت
مفرح دلکشاء	عنبر اشہب	سوداوی خیالات، مالیخولیا، مقوی دل، خفقان
مفرح زعفران	زعفران	نافع تپ کہنہ
مفرح سوسنبری	درونج عقربی	مفرح، مقوی ارواح، خفقان، رعشہ، استسقاء، یرقان، نقرس، وجع المفاصل
مفرح شیخ الرئیس	درونج عقربی	مقوی اعضاء رئیسہ، خفقان، حمی دق، سوداوی بخار، مالیخولیا
مفرح کبیر	یاقوت	خفقان، ضعف دل، وسواس، مقوی معدہ وجگر، امراض کہنہ، وجع المفاصل
مفرح موسوی	زرشک	مقوی قلب، خفقان، وسواس، مالیخولیا سوداوی

Contents

مفرح معتدل	آبریشم	مقوی اعضاء رئیسہ، محافظ حرارت غریزی، محرک باہ، مشتہی
مفرح نشاط افزاء	مغز بادام شیریں	مقوی اعصاب، ممسک، مغلظ منی
مفرح یاقوتی معتدل	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، دافع ضعف ونقاہت، مشتہی، نافع اسہال وامراض رحم
مرہم آتشک	شنگرف	آتشک کے زخموں کے لیے مفید ہے، مندمل قروح
مرہم اشق	اشق	ورم طحال، صلابت طحال، محلل ورم، نافع خنازیر وسلعہ
مرہم جدوار	جدوار	زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے درد کو دور کرتا ہے، طاعون کی گلٹیوں کو دور کرتا ہے
مرہم خنازیر	رسکپور	خنازیر میں پیپ پڑ گئی ہو تو اسے دور کرتا ہے
مرہم داخلیون	لعابات	سخت ورموں کو تحلیل کرتا، پکاتا، ملائم کرتا، نافع خنازیر، رسولی، تعقد عصبی، ورم رحم، صلابت رحم
مرہم رال	رال	نافع آتشک وناسور، مندمل قروح، خراب گوشت کو دور کرتا ہے
مرہم رسل	گندہ بہروزہ	مندمل قروح، ورم صلب، سرطان، خنازیر، طاعون کی گلٹیوں کو زائل وتحلیل کرتا ہے
مرہم زنگار	زنگار	مندمل قروح وجراحت
مرہم سائیدہ چوب نیم	برگ نیم	سر پستان کے زخموں کے لیے مفید ہے، ہر قسم کے زخم بھرتا ہے
مرہم سعفہ	طوطیا سبز	سر کے پھوڑے جس میں ریم بہہ رہی ہو مفید ہے
مرہم سیاہ	رال	آتشک اور ایسے زخموں کو جو آسانی سے نہ بھر رہے ہوں ان میں خاص طور سے مفید ہیں
مرہم کافوری	کافور	محلل ورم، ناسور، زخموں کو بھرتا ہے، زخموں کی سوزش اور جلن کو دور کرتا ہے
مرہم مازو	مازو	بواسیری مسوں کے درد اور جلن کو دور کرتا ہے
مرہم مقل	مقل	اورام صلبہ، صلابت عضلات میں مفید ہے
مرہم ناسور	مردار سنگ	ناسور کو بھرتا ہے

☆ ن ☆

نمک بانسہ	بانسہ	مخرج بلغم، دمہ، کھانسی
نمک بتھوا	بتھوا	ورم جگر، ورم رحم
نمک بھنگ	بھنگ	ہاضم، مشتہی، مقوی معدہ
نمک پودینہ	پودینہ	ہاضم، مقوی معدہ، محلل ریاح، متلی وقے
نمک ترب	ترب (مولی)	مدر بول، مخرج حصاۃ، ہاضم، نافع طحال

نمک جو (جوا کھار)	جو	مدر بول، مفتت سنگ گردہ ومثانہ، مقوی معدہ، دمہ، کھانسی
نمک چرچٹہ	چرچٹہ	بلغمی کھانسی، دمہ، درد شکم، نفخ شکم، مفتت سنگ گردہ ومثانہ، نافع استسقاء (اونٹنی کے دودھ کے ساتھ)
نمک سلیمانی	نمکیات (دارچکنہ)	مقوی معدہ، ہاضم، محلل ریاح
نمک شیخ الرئیس	نمک سانبھر/ جرجیر	محلل ریاح، مقوی معدہ وجگر، ہاضم، مولد خون
نمک کثائی	کثائی	سرفہ، دمہ بلغمی، تپ بلغمی، قاتل کرم شکم
نمک نکچھکنی	نکچھکنی	مقوی معدہ، ہاضم، نافع بلغمی واعصابی امراض

☆ ی ☆

یاقوتی بارد	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، خفقان ووحشت، حار مزاجوں کے لیے موافق ہے
یاقوتی حار	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، سرد امراض اور سرد مزاجوں کے لیے موافق ہے
یاقوتی سادہ	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، خفقان، وحشت، مالیخولیا
یاقوتی لولوی	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، مقوی باہ
یاقوتی معتدل	یاقوت	مقوی اعضاء رئیسہ، خفقان، وحشت، مالیخولیا، مفرح

Contents

مآخذ وحوالہ جات

نمبر	کتاب	مصنف
1	خزائن الادویہ	علامہ حکیم مولوی نجم الغنی خان
2	القانون	شیخ بوعلی سینا
3	مفتاح الخزائن	حکیم فیروزالدین
4	بیاض کبیر	حکیم محمد کبیرالدین
5	کتاب التکلیس	حکیم محمد کبیرالدین
6	لغات الادویہ	حکیم محمد کبیرالدین
7	مخزن المفردات	حکیم محمد کبیرالدین
8	بستان المفردات	حکیم محمد عبدالحکیم لکھنوی
9	مخزن المرکبات	ڈاکٹر غلام جیلانی
10	آسان کشتہ جات	حکیم عبدالستار دہلوی
11	یونانی میٹریا میڈیکا	حکیم سید حسان نگرامی
12	دواسازی	حکیم ظل الرحمٰن دہلوی
13	قوانین ادویہ	حکیم ایوب علی
14	منہاج الصیدلہ والکیمیاء	حکیم رفیق الدین
15	کنزالادویہ مفردات	حکیم رفیق الدین
16	مقدمہ علم الادویہ	حکیم رفیق الدین
17	کتاب المرکبات	حکیم سید ظل الرحمٰن
18	صیدلہ	حکیم خواجہ ساجد
19	علم الصیدلہ	حکیم وسیم احمد اعظمی
20	یونانی دواسازی	حکیم محمد مستان علی
21	جامع المرکبات	حکیم عبدالصمد خان وحکیم آفتاب احمد
22	مصباح التکلیس	حکیم عبدالصمد خان
23	مصباح الادویہ	حکیم عبدالصمد خان

نمبر	کتاب	مصنف
24	لاثانی لغات الادویہ	پنڈت ٹھاکردت شرما
25	گوسوامی بیان الادویہ	حکیم رام لبھایا
26	دہلی کے منتخب مرکبات	حکیم رام لبھایا
27	رہنمائے علم الادویہ	حکیم حفظ الکبیر
28	اصول طب	حکیم کمال الدین ہمدانی
29	تاریخ طب واخلاقیات	حکیم اشہر قدیر
30	یونانی ادویہ مفردہ	حکیم سید صفی الدین علی

Contents